संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा प्रकाशित

ऋषि प्रसाद

मूल्य : ₹ ६ भाषा : हिन्दी
प्रकाशन दिनांक : १ मई २०२१
वर्ष : ३० अंक : ११ (निरंतर अंक : ३४१)
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)

हान-से-महान बना देता है सत्संग ११





पूज्य संत
श्री आशारामजी बापू

र्षि वेदव्यासजी, भगवान श्रीकृष्ण, धर्मराज युधिष्ठिर को भी मार्गदर्शन देने की दिव्य मति विधवा दासी के पुत्र से देवर्षि बने नारदजी को कहाँ से मिली ? ब्रह्मज्ञान के सत्संग से ।





पूज्य बापूजी ने ब्रह्मविद्या का अमृत बिना कोई तपस्या कराये समाज को पिलाया है । गीता-उपनिषद् का ज्ञान, भागवत का भगवद्लीला-अमृत, रामायण, महाभारत की जीवन जीने की कला, आयुर्वेद का स्वास्थ्य-ज्ञान और कुंडलिनी जागृत करनेवाली शक्तिपात-वर्षा - यह सब समाज को यदि कहीं एक साथ मिल रहा था तो वे पूज्य बापूजी ही थे । - सुप्रसिद्ध भागवताचार्य ब्रह्मर्षि हेमंत कश्यपजी महाराज (शेष पृष्ठ ६ पर)



ाज समाज दुःखी, नीरस जीवन जी रहा है । यदि समाज को सच्ची सुख-शांति, आनंद चाहिए हो तो ारामजी बापू के सत्संग-आयोजनों की आज बहुत आवश्यकता है । जो समाज को जगाने का कार्य करता को परेशान किया जाता है, यह पुराना इतिहास है लेकिन जीत धर्म की ही होती है ।

- श्री श्री १००८ महामंडलेश्वर स्वामी ललितानंद गिरिजी महाराज, श्री निरंजनी अखाड़ा



बापू देश का बहुत बड़ा काम कर रहे थे । वे छूट जायें तो पहले से भी ज्यादा समाजहित के काम होंगे ।

- श्री श्री १००८ महामंडलेश्वर युगपुरुष स्वामी परमानंद गिरिजी महाराज



नके ऊपर कितने-कितने हत्या के केस हैं, जिन्होंने कितने-कितने बलात्कार किये हैं वे खुलेआम घूम रहे सके बल पर घूम रहे हैं ? क्यों घूम रहे हैं ? और संत आशारामजी बापू नाहक अंदर हैं ! यह तो षड्यंत्र है ।

- श्री श्री १००८ महामंडलेश्वर ईश्वरानंदजी ब्रह्मचारी (श्री उत्तम स्वामीजी), श्री अग्नि अखाड़ा



मैं उच्च न्यायालय व केन्द्र सरकार से माँग करता हूँ कि माननीय आशारामजी बापू को जल्द-से-जल्द रिहा किया जाय, जिससे वे दुबारा धर्म व संस्कृति का प्रचार-प्रसार कर सकें । - महंत श्री कमलदासजी महाराज, परमाध्यक्ष, उदासीन अखाड़ा

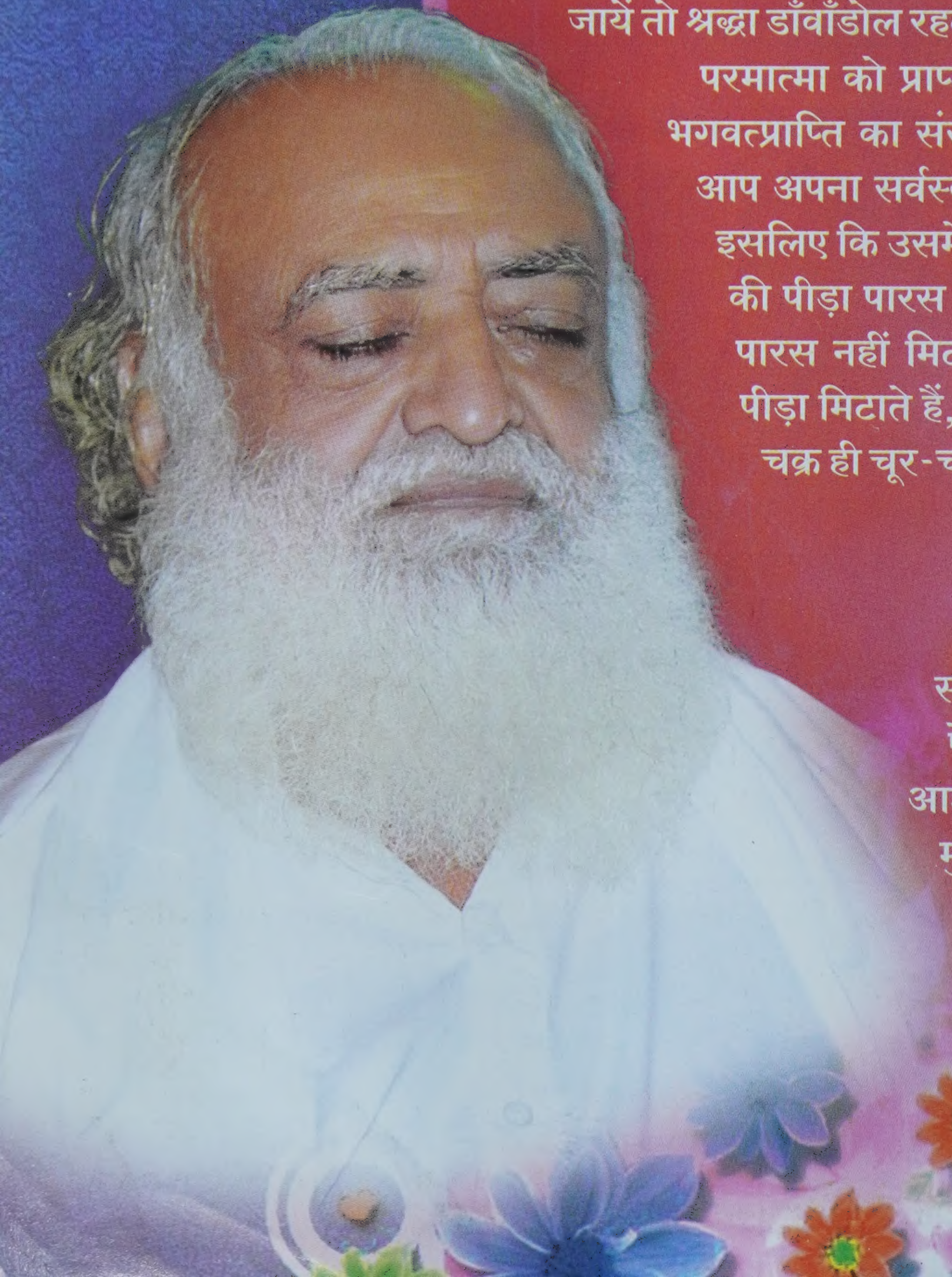
शेष वक्तव्य पढ़ें पृष्ठ ७ पर

ऐसे महापुरुष में श्रद्धा हो तो कल्याण हो जाय

महात्माओं के दर्शन, सत्संग, चिंतन से शांति मिलती है, पाप, पाप वासनाएँ पलायन और पुण्य, पुण्य-प्रवृत्तियाँ शुरू होने लगती हैं। उनके संग (सत्संग-सान्निध्य) से उनके अनेक गुण - सरलता, शांति, आनंद समता, ज्ञान, वैराग्य, उपरामता आदि स्वतः ही हमारे में आ जाते हैं। जिसमें जितनी श्रद्धा होगी वह उतना ही महापुरुषों के गुणों को ग्रहण कर की योग्यता का अधिकारी होता है।

जहाँ महापुरुष विराजमान होते हैं वहाँ उनके ज्ञान का प्रभाव पड़त है। वहाँ यदि पापी पुरुष बैठा होगा तो उस समय उसकी पापबुद्धि नष्ट होकर दैवी सम्पदा का विकास होगा। दो परस्पर वैरी बैठे होंगे तो वे भ वहाँ जब तक बैठे हैं, वैर भूल जायेंगे। यह महापुरुषों की महिमा है।

महापुरुषों में स्वभावतः उदारता रहती है। उनकी प्रत्येक क्रिया आनं देनेवाली होती है। उनके सोने, बैठने, चलने, फिरने में आनंद रहता है उनमें श्रद्धा होने से उनकी सारी बातें हमारे में आ जाती हैं। परमात्मा को प्राप्त करने में जो लाभ होता है, उतना ही लाभ, वही सिद्धि महापुरुष के मिलने में होती है। महापुरुषों में श्रद्धा हो जाय तो कल्याण हो जाय परंत ऐसे महापुरुष संसार में मिलते नहीं, मिलें तो पहचान नहीं पाते, पहचान जायें तो श्रद्धा डाँवाँडोल रहती है, इसलिए पूरा लाभ नहीं होता।



परमात्मा को प्राप्त महापुरुष बालक की भाँति हमारे में भगवत्प्राप्ति का संस्कार पैदा कर देते हैं। पारस के लिए आप अपना सर्वस्व त्यागने को क्यों तैयार हो जाते हैं इसलिए कि उसमें सोना बनाने की बड़ी शक्ति है। शरीर की पीड़ा पारस नहीं मिटाता, राजाओं की राज्य-पीड़ा पारस नहीं मिटाता किंतु महापुरुष इस जन्म की तो पीड़ा मिटाते हैं, साथ ही ८४ लाख जन्मों की पीड़ा का चक्र ही चूर-चूर करा देते हैं।

जन्म मृत्यु मेरा धर्म नहीं है,
पाप पुण्य कछु कर्म नहीं है।
मैं अज निर्लेपी रूप...

सत्-चित्-आनंदरूप में जगा देते हैं।

ऐसे महापुरुषों की श्रद्धापूर्वक सेवा आज्ञापालन और नमस्कार करके मनुष्य मुक्ति पा सकता है। महापुरुषों में श्रद्धा जितनी अधिक होती है उतना ही अधिक लाभ होता है।

ऋषि प्रसाद

हिन्दी, गुजराती, मराठी, ओड़िया, तेलुगु, कन्नड़, अंग्रेजी व बंगाली भाषाओं में प्रकाशित

वर्ष : ३० अंक : ११ मूल्य : ₹ ६
भाषा : हिन्दी निरंतर अंक : ३४१
प्रकाशन दिनांक : १ मई २०२१
पृष्ठ संख्या : ३६ (आवरण पृष्ठ सहित)
वैशाख-ज्येष्ठ वि.सं. २०७८

स्वामी : संत श्री आशारामजी आश्रम
प्रकाशक : धर्मेश जगराम सिंह चौहान
मुद्रक : राघवेन्द्र सुभाषचन्द्र गादा
प्रकाशन स्थल : संत श्री आशारामजी आश्रम, मोटेरा, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुजरात)
मुद्रण स्थल : हरि ॐ मैन्युफेक्चरर्स, कुंजा मतरालियों, पौंटा साहिब, सिरमौर (हि.प्र.)-१७३०२५
सम्पादक : श्रीनिवास र. कुलकर्णी
सहसम्पादक : डॉ. प्रे.खो. मकवाणा
संरक्षक : श्री सुरेन्द्रनाथ भार्गव
पूर्व मुख्य न्यायाधीश, सिक्किम; पूर्व न्यायाधीश, राज. उच्च न्यायालय; पूर्व अध्यक्ष, मानवाधिकार आयोग, असम व मणिपुर

कृपया अपना सदस्यता शुल्क या अन्य किसी भी प्रकार की नकद राशि रजिस्टर्ड या साधारण डाक द्वारा न भेजें। इस माध्यम से कोई भी राशि गुम होने पर आश्रम की जिम्मेदारी नहीं रहेगी। **अपनी राशि मनीऑर्डर या डिमांड ड्राफ्ट ('हरि ओम मैन्युफेक्चरर्स' (Hari Om Manufactureres) के नाम अहमदाबाद में देय) द्वारा ही भेजने की कृपा करें।**

सम्पर्क पता : 'ऋषि प्रसाद', संत श्री आशारामजी आश्रम, संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, साबरमती, अहमदाबाद-३८०००५ (गुज.)
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११, ६१२१०८८८
केवल 'ऋषि प्रसाद' पूछताछ हेतु : (०७९) ६१२१०७४२
७९९६१२१०७१४ 'Rishi Prasad'
ashramindia@ashram.org
www.ashram.org www.rishiprasad.org

सदस्यता शुल्क (डाक खर्च सहित) भारत में

अवधि	हिन्दी व अन्य	अंग्रेजी
वार्षिक	₹ ६५	₹ ७०
द्विवार्षिक	₹ १२०	₹ १३५
पंचवार्षिक	₹ २५०	₹ ३२५
आजीवन (१२ वर्ष)	₹ ६००	---

विदेशों में (सभी भाषाएँ)

अवधि	सार्क देश	अन्य देश
वार्षिक	₹ ६००	US $ 20
द्विवार्षिक	₹ १२००	US $ 40
पंचवार्षिक	₹ ३०००	US $ 80

Opinions expressed in this publication are not necessarily of the editorial board. Subject to Ahmedabad Jurisdiction.

इस अंक में...

विभिन्न चैनलों पर पूज्य बापूजी का सत्संग | **सेवाकार्य**

DIGIANA DIVYA JYOTI — रोज रात्रि १० बजे
अराधना — रोज सुबह ७:३० व रात्रि ८:३० बजे
मंगलमय इंटरनेट चैनल — ashram.org/live
Asharamji Bapu | Asharamji Ashram — आश्रम के आधिकारिक यूट्यूब चैनल्स

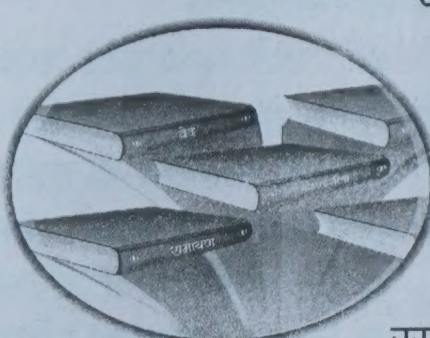
❋ 'डिजियाना दिव्य ज्योति' चैनल मध्य प्रदेश में 'डिजियाना' केबल (चैनल नं. १०९) पर उपलब्ध है। ❋ 'अराधना' चैनल जम्मू में JK Cable पर उपलब्ध है।

Download Rishi Prasad, Rishi Darshan & Mangalmay Digital Apps

शास्त्रानुकूल आचरण का फल क्या ?

- पूज्य बापूजी

शास्त्रानुकूल आचरण, धर्म-अनुष्ठान का फल यह है कि संसार से उबान आ जाय, वैराग्य आ जाय। अगर वैराग्य नहीं आता तो जीवन में धर्म नहीं किया तुमने, शास्त्रों का पूरा अर्थ नहीं समझा। सत्संग का, शास्त्र-अध्ययन का, धर्म का फल यही है :



धर्म तें बिरति जोग तें ग्याना।
ग्यान मोच्छप्रद बेद बखाना ॥

(श्री रामचरित. अर.कां. : १५.१)

धर्म का अनुष्ठान (धर्म का आचरण) करने से विरक्ति और योग का अनुष्ठान करने से ज्ञान होता है। ज्ञान से मोक्ष की प्राप्ति होती है, निर्वाण हो जाता है। जैसे दीया निर्वाण हो जाता है, बुझ जाता है ऐसे ही ज्ञान से जन्म-मरण की परम्परा टूट जाती है, खत्म हो जाती है; तभी तो उसने मनुष्य-जन्म का फल पाया, नहीं तो मजूरी की : 'हईशो-हईशो-हईशो... ।' खिला-पिला के शरीर बनाया, उसको भी जला दिया। क्या किया ?

मृत्यु आकर अपने को संसार से ले जाय उसके पहले अपने ढंग से ही भगवान की तरफ चल लेना ठीक है। मौत आकर घसीट के मकान से बाहर निकाल दे उसके पहले मकान की ममता छोड़ दी जाय। शरीर मुर्दा बन जाय और कुटुम्बी या साधक लोग चीजें दूसरों को बाँटें उसके पहले अपने हाथ से क्यों न बाँट देना ? ईश्वर के सिवाय किसी भी वस्तु, व्यक्ति, अवस्था में मन लगाना यह अपने से धोखा करना है। **धर्म तें बिरति...**

कितने धार्मिक हैं हम ?

हमारे हृदय में धर्म हुआ है कि नहीं ? **धर्म होगा तो वैराग्य भड़केगा। जितना धर्म का रंग गाढ़ा होगा, उतनी वैराग्य की खुमारी अधिक रहेगी और जितना पापाचरण होगा उतनी विषय भोगने में रुचि रहेगी।** फिर देखेगा नहीं कि मैं कौन-सी चीज का उपभोग कर रहा हूँ, क्या कर रहा हूँ। वासना व्यक्ति को अंधा कर देती है। वासना अंधा करे उसके पहले ज्ञान की आँख खुल जाय। मौत मार दे उसके पहले अमरता का रस आ जाय। **कुटुम्बी घर से बाहर निकालें अर्थी पर, उसके पहले ही हम अपने मन को ही कुटुम्ब से बाहर निकाल के परमात्मा में लगा दें। ॐ ॐ ॐ...**

वे लोग स्वयं से ही धोखा करते हैं

ईश्वर के रास्ते चलनेवालों को जो भोगों में गिराते हैं, संसार में आकर्षित करते हैं वे लोग बहुत पाप कमाते हैं। जो लोग भोग-वासना के संकल्प करते हैं, भोग की तृप्ति चाहते हैं, ईश्वर के मार्ग पर जानेवाले व्यक्तियों से संसार का उल्लू सीधा कराना चाहते हैं, वे लोग अपने-आपसे धोखा करते हैं। किसीका वस्त्र या धन छीन लेना इतना पाप नहीं है, किसीकी दुकान या मकान छीन लेना इतना पाप नहीं है जितना पाप भगवान का रास्ता छीन लेने से होता है। किसी साधक का या किसी संत का समय छीन लेने से बहुत पाप होता है। संत तो क्षमाशील होते हैं, वे तो कुछ नहीं करेंगे लेकिन संत का समय लेनेवाले लोग अगर ईश्वर के रास्ते नहीं चले तो उन्हें बहुत बदला चुकाना पड़ेगा। ईश्वर के रास्ते चलने के नाते अगर संत का समय लिया तो ठीक है किंतु यदि नहीं चले और संत का समय व्यर्थ में नष्ट किया तो उसका बदला चुकाना पड़ता है। ❐

जीवन की माँग की पूर्ति किससे ?

- पूज्य बापूजी

आत्मशांति सौंदर्य से बड़ी है, आत्मशांति संसारी सुखों से बड़ी है, स्वर्ग से, अष्टसिद्धियों-नवनिधियों से भी बड़ी है; आत्मशांति हमारा स्वभाव है।

मन में काम आया, आप कामी हुए, अशांत हुए; काम चला गया, आप शांत हो गये। मन में क्रोध आया, आप अशांत हुए, थक गये; क्रोध चला गया, आप शांत हुए, सोये तो थकान मिटी। मन में भय आया, आप भयभीत हुए, अशांत हुए; भय चला गया, आप शांत हो गये। मन में मोह आया, आप चिंतित हुए, अशांत हुए; मोह चला गया, आप निश्चिंत हुए, शांत हुए।

आत्मशांति जीवन की माँग है, यह जीवात्मा का स्वाभाविक स्वरूप है। जिसके पास धन है और चित्त में शांति नहीं है वह कंगाल है। जिसके पास सत्ता है और चित्त में शांति नहीं है तो क्या खाक है सत्ता !

ज्ञानं लब्ध्वा परां शान्तिं... (गीता : ४.३९)

स्व के ज्ञान (आत्मज्ञान) से परम शांति की प्राप्ति होती है। शिक्षा का ज्ञान अलग है, 'स्व' का ज्ञान अलग है। ऐहिक शिक्षा का ज्ञान पेट भरने के काम आता है, उसकी जरूरत है पर आत्मिक ज्ञान की उससे भी ज्यादा जरूरत है। ऐहिक ज्ञान हिटलर के पास था लेकिन आत्मशांति नहीं थी तो खुद भी दुःखी था और दूसरों को भी दुःख के, मौत के घाट उतारता था। ऐहिक ज्ञान कंस के, रावण के पास था पर अपने को शांत करने का ज्ञान नहीं था। श्रीकृष्ण में ऐहिक ज्ञान भी है और स्व को आनंदित करने का, शांत रखने का, समाधिस्थ करने का ज्ञान भी है। रामजी में ऐहिक ज्ञान भी है, स्व को शांत करने का सामर्थ्य भी है। पूर्ण जीवन उन्हींका होता है जो आत्मशांति पाना जानते हैं। कार्य करने के पहले शांति होती है, कार्य करने के बाद भी शांति होती है तो कार्य ऐसे ढंग से करो कि जब चाहो तब परम शांति का स्वाद ले सको। जब वासना के अधीन होकर कर्म करते हैं तो भय, अशांति, उद्वेग, चिंता आदि आपकी शक्तियों को क्षीण कर देते हैं। जब वासना को छोड़कर कर्तव्य समझ के कर्म करते हैं और फल की आकांक्षा नहीं करते तो आपको शांति, सामर्थ्य, प्रसन्नता, निश्चिंतता आदि सद्गुण आ प्राप्त होते हैं। ❑

卐 पुण्यदायी तिथियाँ 卐

१९ मई : बुधवारी अष्टमी (दोपहर १२:५१ से २० मई सूर्योदय तक)

२३ मई : त्रिस्पृशा-मोहिनी एकादशी (पढ़ें पृष्ठ १२)

२४ मई : वैशाख शुक्ल त्रयोदशी [इस दिन से वैशाखी पूर्णिमा (२६ मई) तक के प्रातः पुण्यस्नान से सम्पूर्ण वैशाख मास-स्नान का फल व गीता-पाठ से अश्वमेध यज्ञ का फल]

२६ मई : खग्रास व खंडग्रास चन्द्रग्रहण (पूर्वी भारत के कुछ क्षेत्रों में खंडग्रास दिखेगा, वहीं नियम पालनीय। कुछ प्रमुख स्थानों के ग्रहण-समयों हेतु देखें लिंक : ashram.org/grahan)

२ जून : बुधवारी अष्टमी (सूर्योदय से रात्रि १:१३ तक)

६ जून : अपरा एकादशी (व्रत से बहुत पुण्यप्राप्ति और बड़े-बड़े पातकों का नाश)

१३ जून : रविपुष्यामृत योग (रात्रि ७:०१ से १४ जून सूर्योदय तक)

१५ जून : षडशीति संक्रांति (पुण्यकाल : सूर्योदय से दोपहर १२:३९ तक) (ध्यान, जप व पुण्यकर्म का ८६,००० गुना फल)

(अधिक जानकारी हेतु आश्रमों में व समितियों के सेवाकेन्द्रों पर उपलब्ध कैलेंडर, डायरी लें।)



यह हमारे देश, धर्म और सम्पूर्ण जनता-जनार्दन का अपमान है

- ब्रह्मर्षि हेमंत कश्यपजी महाराज, सुप्रसिद्ध भागवताचार्य, हरिद्वार

सनातन धर्म की नींव को किसीने अगर मजबूत किया है तो संत श्री आशारामजी बापू ने किया है । सम्पूर्ण विश्व में उन्होंने सनातन धर्म की एक ऐसी लहर चलायी है जैसी शायद आज तक कोई संत नहीं चला पाये। सभी संतों ने अपना प्रयास अपने-अपने दायरे में किया है लेकिन संत श्री आशारामजी बापू ने एक ऐसा विश्वव्यापक आंदोलन चलाया, एक ऐसी सांस्कृतिक चेतना जगायी कि जो मनुष्य तिलक लगाना, माला घुमाना नहीं जानता था, आसन कैसा होना चाहिए, साधना कैसी होनी चाहिए, पवित्रता क्या है, हमारा सनातन धर्म क्या है, मर्यादा क्या है... इन बातों से अनजान था, उसने यह सब न सिर्फ जाना बल्कि जीवन में उतारा भी ।

जो ओरा बापू में है वह ओरा किसी और संत में नहीं मिलती है । दुराचारी व्यक्ति भी जिनके पास पहुँचकर सदाचारी बन जाता है ऐसे बापू के ऊपर रेप का आरोप लगाना कितना हास्यास्पद है ! बापूजी ने तो इस संसार को अमृत दिया पर इस विश्व के दुर्जनों ने उनको विष दिया किंतु भगवान शंकर की तरह उन्होंने उस विष को भी हजम कर लिया ।

पूज्य बापूजी के साथ अन्याय हो रहा है । बुद्धिजीवियों को इस अन्याय के खिलाफ आवाज उठानी चाहिए, प्रशासन को भी सतर्क होना चाहिए, अच्छे लोगों को भी आगे आना चाहिए । हम सब संतों की तो भगवान से प्रार्थना है, प्रशासन और मीडिया से भी प्रार्थना है कि भारत के संत को, भारत के अध्यात्म को और सनातन धर्म की गरिमा को बनाये रखें वरना कुछ ही दिनों में इस देश की क्या दुर्दशा हो जायेगी यह कोई कल्पना नहीं कर सकता ।

बापू का जीवन राष्ट्र के लिए समर्पित है । य कहना चाहिए कि बापू इस विश्व में सबके माता-पिता हैं । माता जैसा सबको प्यार दिया है, पित बनकर पालन भी कर रहे हैं । पालन कैसे ? वि कितने ही आदिवासी अंचलों में बापूजी ने इतन अन्न, वस्त्र, द्रव्य (दक्षिणा आदि) और औषधियो का दान किया है कि जिसका कोई वर्णन नह किया जा सकता है ।

कितनी महानता है !

बापू के ऊपर जो रेपवाली बात है वह सर्वथ गलत है । यह नितांत झूठ है । ऐसे संत बहुत-बहुत सौभाग्य से प्राप्त होते हैं । अतः ऐसे संतों की गरिम बनी रहे, बस हम यही कामना करते हैं ।

विधर्मी लोग बापूजी का अपमान करते हैं पर यह बापू का अपमान नहीं है, बापूजी तो आज भ महान हैं; यह अपमान है भारत देश का, सनातन धर्म का और सम्पूर्ण जनता-जनार्दन का । आज नहीं तो आनेवाले १०-२० सालों में जन-जन की चेतना में यह जगजाहिर हो जायेगा कि बापू निर्दोष थे, निर्दोष हैं और निर्दोष ही रहेंगे ।

यदि बापू की जगह और कोई होता तथ उसमें बापू की तरह साधना, तपस्या, ब्रह्मनिष्ठ और भारत के प्रति प्रेम नहीं होता तो वह अभी तक जीवित नहीं रहता । बापू के साथ इतना बड़ा विस्फोट हुआ उसके बाद भी उनके दिल को देखो, उनकी बहादुरी देखो कि आज भी वे बिल्कुल शेर की तरह गर्जना करते हैं । बापू 'बापू' हैं ! उनकी इस महानता की जय-जयकार है !

ऐसे बापू को हमारा शत-शत वंदन है, अभिनंदन है, बारम्बार साष्टांग दंडवत् प्रणाम है !

हरिद्वार कुम्भ में गूँजी संत-समाज की आवाज 'बापूजी की हो शीघ्र रिहाई !'

आप कहते हैं...

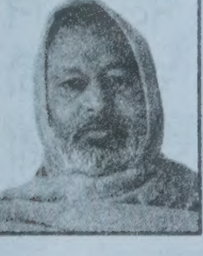
(मुखपृष्ठ का शेष)



महंत श्री कमलदासजी महाराज, परमाध्यक्ष, उदासीन अखाड़ा : बापूजी ने धर्म-संस्कृति के लिए बहुत अच्छे-अच्छे कार्य किये हैं । जब कोई अच्छा कार्य करता है तो जो गलत प्रकार के लोग होते हैं वे उनके कार्यों को रोकने के लिए षड्यंत्र करते हैं ।



बालयोगी पीठाधीश्वर १००८ महामंडलेश्वर स्वामी सत्यात्मानंद गिरिजी महाराज, निरंजनी अखाड़ा : संत आशारामजी बापू के केस में कोई ठोस प्रूफ नहीं है, एफ.आई.आर. में रेप शब्द तक नहीं है और बापू का स्वास्थ्य भी ठीक नहीं है, इसके बाद भी उनको अभी तक जमानत नहीं मिल पायी, यह खेदजनक है ।



स्वामी श्री महेन्द्रगिरिजी महाराज, श्री पंचदशनाम जूना अखाड़ा : पूज्य आशारामजी बापू को जिस तरीके से निशाना बनाया गया, यह बापू को निशाना नहीं बनाया गया बल्कि पूरे हिन्दू समाज को नीचा दिखाने के लिए यह सब किया गया है । यह हिन्दू समाज के लिए बहुत बड़ा शोचनीय विषय है और दुःखद बात है । उनकी जमानत होनी चाहिए । हमारे साधु-समाज को भी एक होकर काम करना चाहिए ।



महंत साध्वी डॉ. राधा गिरिजी, श्री पंचदशनाम जूना अखाड़ा : विधर्मियों को पता है कि आस्था का केन्द्र संत-समाज है । किसी भी धर्म को खत्म करना है तो शास्त्र, शस्त्र और संस्कृति - इन तीनों को खत्म कर दो, वह अपने-आप खत्म हो जायेगा । अतः वे संस्कृति के आधारस्तम्भ संतों को निशाना बना रहे हैं । संत आशारामजी का केस क्या है ? यही तो है !



साध्वी डॉ. प्राची, वि.हि.प. : संत आशारामजी बापू का प्रकरण हो या अन्य प्रकरण, जबरदस्ती किसीको फँसाना, साधु-संतों पर कीचड़ उछाला जाना, उनका चरित्रहनन करना... इन तमाम प्रकरणों में समाज को आगे आकर अपनी समस्या सरकार तक पहुँचानी चाहिए और सरकार को इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए ।

माता दर्शना ज्योति माँ, निर्मल साधना धाम, हरिद्वार : बापूजी हमारे आदरणीय, पूजनीय हैं ।



श्रीराम, श्रीकृष्ण के ऊपर कीचड़ उछालना, संतों के ऊपर कीचड़ उछालना यह तो दुर्जनों का काम है । मैंने भी बापूजी के सत्संग का लाभ लिया है । उनका हृदय ऐसा है कि वे सबको तारना चाहते हैं और तार रहे हैं । वे किसीका बुरा नहीं चाहते । वे वापस आयेंगे । भगवान उनको जल्दी बाहर लायें ।

(संकलक : धर्मेन्द्र गुप्ता) ❑

चिंतन अनन्य हो तो भगवान के आने में देर नही

'श्लोक पर हरताल...' अंक ३३९ से आगे - पूज्य बापूजी

(अंक ३३९ में आपने पढ़ा कि भगवान के एक भक्त ने जब गीता के '**अनन्याश्चिन्तयन्तो मां...**' इस श्लोक पर हरताल★ फेर दी तो गीता के एक-एक वचन की सत्यता प्रमाणित करने हेतु भगवान स्वयं विद्यार्थी का रूप धारण कर अपने उस भक्त की पत्नी के पास आये और एक थाल में मिठाई देकर चले गये। भक्त घर आये तो सोच में पड़ गये कि 'वह कौन था ?' अब आगे...)

पति को स्मृति आयी कि 'हाँ, भगवान के वचन जो थे '**अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते।...**' उस श्लोक पर मैंने हरताल फेर दी थी। मानो-न मानो उस विद्यार्थी के रूप में वह नटखटिया आया था। अरे, मैं कैसा अधीर कि एक दिन भी भूखा नहीं रहा और भगवान को उलाहना दिया ! और विद्यार्थी के रूप में उनको मिठाई का थाल ले के आना पड़ा, मैं कितना अर्थार्थी भक्त हूँ ! मैं उसका सच्चा भक्त होता तो फरियाद नहीं करता, मैं तो माया का भक्त हूँ...' ऐसा करके प्रायश्चित की अग्नि में अपने बचे-खुचे अहं को उसने जला दिया और पत्नी से पूछा कि ''वह कैसा विद्यार्थी था ?''

उसको जो मान लो वह वही है क्योंकि सब उस निराकार के ही साकार रूप हैं इसलिए वह सब है, और कुछ भी नहीं है।

बोली : ''बड़ा विचित्र आकर्षण था उसमें। नन्हा-मुन्ना-सा था, घुँघराले बाल थे, घोड़े पर आया था और घोड़ा बँधा है।''

घोड़े को निहारकर ब्राह्मणदेव को फिर उस परमात्मा की स्मृति आयी और आँखों से अश्रुधाराएँ चल पड़ीं। देखते हैं तो घोड़े पर बोझ पड़ा है और बोझे को खोला तो रत्न, मणियाँ औ स्वर्ण के सिक्के।

बोले : ''जरूर मैं अर्थार्थी भक्त हूँ इसलि भगवान ने देखा होगा कि 'यह धन का लोभी मे मुँह पर हरताल फेरता है इसलिए चलो, इसक धन दे आओ।' भगवान धन देकर चले ग लेकिन मुझे इस धन से क्या लाभ ! ऐसा धन त कई धनवानों के पास है परं उनको शांति और आनंद नहीं यह धन लेकर मैं क्य करूँगा !''

पत्नी ने कहा : ''अच्छा अब मिठाई खा लो।''

बोले : ''अब मिठाई नह खाऊँगा। मैं कितना लोलुप था, हे प्रिये ! त भाग्यशाली है कि तू उनको अपने नयनों से देख सकी। मेरे में धन की लोलुपता थी इसलिए मुझे दर्शन नहीं दिये, मेरे में लोलुपता नहीं होती तो व वहीं प्रकट हो सकते थे। मेरे में थोड़ी कचाई थी मैंने संसार को महत्त्व दे रखा था। भले भजन उसका करता था पर आवश्यकता संसार की मान रखी थी इसलिए मुझे उसके दीदार नही हुए।''

पत्नी ने कहा : ''पतिदेव ! आँसू मत बहाओ, उन्होंने कहा है कि जब बुला लोगे तब आ जाऊँगा। अब यह घोड़ा बँधा है, मैं बाद मे आऊँगा।''

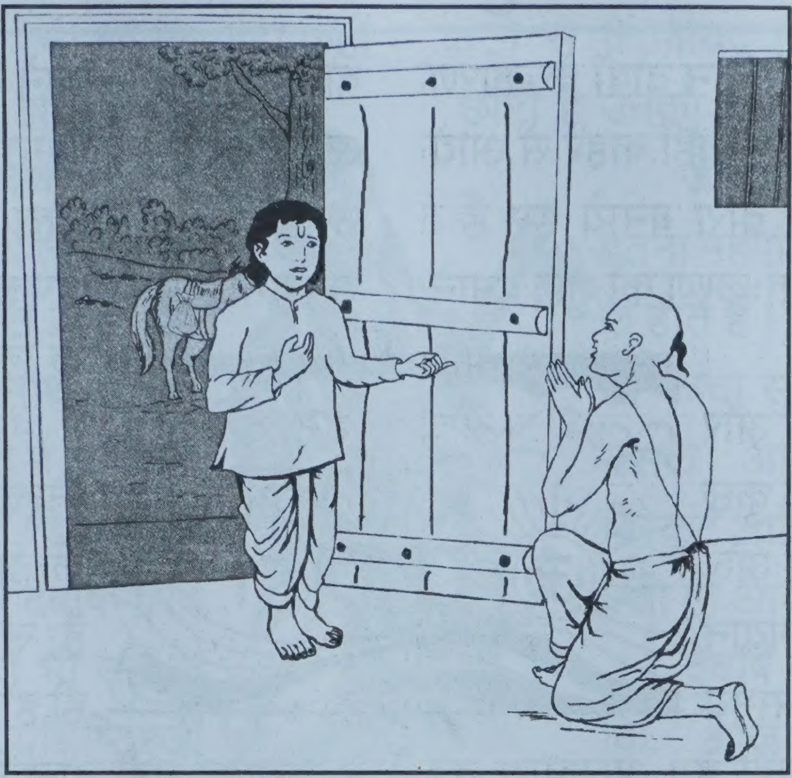
पति ने कहा : ''जब बाद में आयेगा तो फिर बाद में ही खाऊँगा।''

राह देखते-देखते शाम हो गयी किंतु वे

★ पुराने जमाने में स्याही आदि की लिखावट मिटाने में प्रयुक्त एक खनिज पदार्थ

नटखटिये आये नहीं। रात हो गयी, ९ बज गये। पत्नी कहती है : ''नाथ ! उनको तो कई नैयाएँ किनारे लगानी होती हैं, कई अंधों को कुएँ से निकालना होता है। भूल गये होंगे, अब आप प्रसाद पा लो, उन्हींका दिया हुआ है।''

बोले : ''उन्हींका दिया हुआ प्रसाद है तो वचन भी उन्हींका दिया हुआ है - आ जाऊँगा, घोड़ा बाँध के जाता हूँ, आऊँगा।''



...तो वह जरूर आता है

हम अगर अडिग रहें तो उसके वचन का साक्षात्कार हमें होता है और हम डगमगाते हैं तो फिर वह भी बोलता है कि 'चलो, जब इसका भरोसा ही नहीं तो मुझे भी कहाँ फुरसत है ! मैं कहाँ भटकता फिरूँ बिना भरोसेवालों के पीछे।'

महाराज ! १० बजे, सोने का समय हुआ। ब्राह्मण और ब्राह्मणी हरिगुण गाते-गाते अपने अलग-अलग बिस्तर पर जा बैठे और थोड़ा हरि-चिंतन करते-करते लेट गये। रात्रि के ठीक ११ बजे हैं और दरवाजे पर खटखट आवाज आयी। भक्त ने पूछा : ''कौन हो ?'' बोले : ''तुम जो मानो वही हूँ।''

वास्तव में वह ऐसा ही है। तुम जैसा उसको मान लो। तीर्थंकर मान लो तो वह तीर्थंकर है, कृष्ण मान लो तो वह कृष्ण है, बुद्ध मान लो तो वह बुद्ध है... उसको जो मान लो वह वही है क्योंकि सब उस निराकार के ही साकार रूप हैं इसलिए वह सब है, और कुछ भी नहीं है। इन आँखों से तुम जो यह मेरा-तेरा देखते हो, यह बदल जाय फिर भी वह वैसे-का-वैसा है। जैसे सूर्यनारायण की किरणों से सारी सृष्टि की वनस्पति और प्राणी आदि होते हैं - सब सूर्यनारायण का ही प्रसाद है। चाहे फिर अन्न हो, चाहे दूध हो, चाहे पशुधन हो, चाहे मनुष्यधन हो किंतु सारा सूर्य की किरणों का ही चमत्कार है। अगर सूर्यनारायण की किरणें काम न करती हों, पानी वाष्पीभूत न होता हो, बरसात न होती हो, वनस्पति सूर्यनारायण की कृपा से न उगती हो तो आज हम भी नहीं होते लेकिन हमारे बदल जाने पर, हमारे और इन वनस्पतियों के मिट जाने पर भी सूर्य नहीं मिटता। ऐसे ही हमारे ये बाह्य नाम-रूप मिटने पर भी उस अनामी की सत्ता नहीं मिटती है, उसका सामर्थ्य नहीं बदलता।

महाराज ! ब्राह्मण समझ गये कि वही हैं मेरे अनन्य। द्वार खोला, ब्राह्मण तो पश्चात्ताप के समुद्र में गोते खाने लगे कि ''प्रभु ! मैं अर्थार्थी भक्त रहा इसलिए आप मुझे दर्शन नहीं दे गये। मुझे क्षमा करो।''

भगवान कहते हैं : ''तू मुझे क्षमा कर, मैं देर से आया। अब चलो, भूख लगी है मेरे को। अपन दोनों साथ में बैठ के खाते हैं।''

कथा कहती है कि भूदेव और ठाकुरजी को ब्राह्मणी ने ठाकुरजी की लायी हुई मिठाई दी और दोनों ने बैठकर खायी, फिर थोड़ी ज्ञान-चर्चा हुई और भगवान अंतर्धान हो गये।

(क्रमशः) ❐

...उसी समय हृदय भगवान की कृपा से भर जाता है

प्राणी के अंतःकरण में जिन दोषों के कारण अशुद्धि या मलिनता है वे दोष कहीं बाहर से आये हुए नहीं हैं, स्वयं उसीके द्वारा बनाये हुए हैं । अतः उनको निकालकर अंतःकरण को शुद्ध बनाने में यह सर्वथा स्वतंत्र है ।



मनुष्य सोचता है और कहता है कि 'मेरे प्रारब्ध ही कुछ ऐसे हैं जो मुझे भगवान की ओर नहीं लगने देते, मुझ पर भगवान की कृपा नहीं है । आजकल समय बहुत खराब है । सत्संग नहीं है । आसपास का वातावरण अच्छा नहीं है । शरीर ठीक नहीं रहता । परिवार का सहयोग नहीं है । अच्छा गुरु नहीं मिला । परिस्थिति अनुकूल नहीं है । एकांत नहीं मिलता, समय नहीं मिलता आदि...' इसी प्रकार के अनेक कारणों को वह ढूँढ़ लेता है जो उसे अपने आध्यात्मिक विकास में रुकावट डालनेवाले प्रतीत होते हैं । और इस मिथ्या धारणा से या तो वह अपनी उन्नति के प्रति निराश हो जाता है या इस प्रकार का संतोष कर लेता है कि 'भगवान की जैसी इच्छा, वे जब कृपा करेंगे तभी उन्नति होगी ।' परंतु वह अपनी असावधानी तथा भूल की ओर नहीं देखता ।

साधक को सोचना चाहिए कि जिन महापुरुषों ने भगवान की इच्छा पर अपने को छोड़ दिया है, उनके जीवन में क्या कभी निरुत्साह और निराशा आती है ? क्या वे किसी भी परिस्थिति में भगवान के सिवा किसी व्यक्ति या पदार्थ को अपना मानते हैं ? उनके मन में क्या किसी प्रकार की भोग-वासना शेष रहती है ? यदि नहीं, तो फिर अपने बनाये हुए दोषों के रहते भगवान की इच्छा का बहाना करके अपने मन में झूठा संतोष मानना या आध्यात्मिक उन्नति में दूसरे व्यक्ति, परिस्थिति आदि को बाधक समझना अपने-आपको और दूसरों को धोखा देने के सिवा और क्या है ?

यह सोचकर साधक को यह निश्चय करना चाहिए कि भगवान की प्रकृति जो कि जगत-माता है, उसका विधान सदैव हितकर ही होता है, वह किसीके विकास में रुकावट नहीं डालती वरन् सहायता ही करती रहती है । कोई भी व्यक्ति या समाज किसीके साधन में बाधा नहीं डाल सकता । कोई भी परिस्थिति ऐसी नहीं है जिसका सदुपयोग करने पर वह साधन में सहायक न हो । भगवान की कृपाशक्ति तो सदैव सब प्राणियों के हित में लगी हुई है । जब कभी मनुष्य उसके सम्मुख हो जाता है, उसी समय उसका हृदय भगवान की कृपा से भर जाता है । □

ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी

निम्न प्रश्नों के उत्तर हेतु यह अंक ध्यान से पढ़ें ।

(१) .... से पढ़ाई-लिखाई हो तो यह देश का, मानवता का सौभाग्य होगा ।

(२) यह मनुष्य का शरीर जीवित होने पर भी ...... ही है ।

(३) ...... सब तपों का तप है, सब जपों का जप है, सब ज्ञानों का ज्ञान है ।

(४) कोई भी परिस्थिति ऐसी नहीं है जिसका .... करने पर वह साधन में सहायक न हो । (उत्तर अगले अंक में)

महान-से-महान बना देता है सत्संग

देवर्षि नारदजी जयंती : २७ मई

- पूज्य बापूजी

५ साल का एक दासीपुत्र था। उसके पिता मर गये थे और विधवा माँ ऐसी थी कि जहाँ कहीं भी काम मिले - बर्तन धोने, झाड़ू लगाने आदि का, कर लेती थी; पक्की नौकरी नहीं थी। गाँव में संत आये थे तो ब्राह्मणों ने उनकी सेवा के लिए उस दासी को भेज दिया। उसका पुत्र भी साथ आया। दासी तो अपनी रोजी-रोटी में लगे और बेटा सत्संग में बैठे। वही विधवा का अनाथ बालक आगे चलकर देवर्षि नारद बन गये। भगवान श्रीकृष्ण भी उठ के उनका सत्कार करते हैं, युधिष्ठिरजी उनको प्रणाम करते हैं और कभी किसी समस्या के समाधान में क्या करना चाहिए ऐसा श्रीकृष्ण सोचते हैं तो नारदजी प्रकट हो जाते हैं।



लो ! भगवान को सलाह देनेवाली अक्ल आयी... किसको ? दासीपुत्र को। क्यों ? कि ब्रह्मज्ञान का सत्संग मिला न !

देवर्षि नारदजी इतने महान बने कि भगवान वेदव्यासजी को भी मार्गदर्शन देते हैं। वेदव्यासजी ने विश्व का प्रथम आर्षग्रंथ 'ब्रह्मसूत्र' रचा, १ लाख श्लोकवाला महाभारत रचा, १८ पुराण रच डाले फिर भी उनको लगा कि अभी तक लोग दुःखी हैं ! महापुरुष अपनी गलती खोजते हैं : 'मेरे शास्त्रों में, मेरे मार्गदर्शन में कहीं गलती हो गयी क्या ?' ऐसा सोचकर वेदव्यासजी चिंतित थे।

देवर्षि नारदजी आये, बोले : ''आपके शास्त्र में गलती नहीं है लेकिन **जीव को जो रस चाहिए वह देनेवाले आत्मा-परमात्मा के भगवदीय ज्ञान का वर्णन नहीं किया गया तो जीव की नीरसता नहीं मिटेगी।** आपने शास्त्रों में बताया कि 'यह कर्म करने से ये फायदे होंगे, यह कर्म करने से ये फायदे होंगे...' परंतु जिनकी बुद्धि छोटी है उनको तो जल्दी फायदे चाहिए।''

जैसे बच्चे को समझाओ कि 'हीरा इतना महँगा होता है, सोना व चाँदी इतने के होते हैं। ले बेटे ! यह सोना-चाँदी !' तो बच्चा सुना-अनसुना कर देगा और उसके आगे चॉकलेट, लॉलीपॉप, बिस्कुट आदि रखोगे तो तुरंत उठा लेगा। ऐसा ही आजकल के लोगों का हाल है।

देवर्षि नारदजी आगे समझाते हैं कि ''आजकल के लोगों की बचकानी बुद्धि है, जल्दी मिलनेवाला लाभ देखते हैं परंतु परिणाम का पता नहीं रहता।

लोगों को परिणाम का पता न रहे तो आप कितनी भी छूट-छाट दो और धर्म-ग्रंथों को कितना भी उनके लिए अनुकूल करो, पट्ठे अँधेरी रात में ही दौड़ा करेंगे। इसलिए अँधेरी रात में उजाला करना है तो श्रीमद्भागवत की रचना कीजिये ताकि भगवान की रासलीला, भगवान का माधुर्य, भगवान का चिंतन, मक्खन-चोरी... आदि-आदि लीलाओं से लोगों का मन भगवान के रस में लगे तो नीरस विकार छूट जायेंगे और जीव रसवान हो जायेंगे।''

भगवान वेदव्यासजी ने नारदजी का आदर किया और उनके कहे अनुसार ग्रंथ रचा 'श्रीमद्भागवत'। वह भागवत कैसा है ?

श्रीमद्भागवतं पुण्यमायुरारोग्यपुष्टिदम्।

श्रीमद्भागवत आयु बढ़ा देता है, आरोग्य और पुष्टि दे देता है।

पठनाच्छ्रवणाद् वापि सर्वपापैः प्रमुच्यते॥

(शेष पृष्ठ १२ पर)

हजार एकादशी व्रतों का फल देनेवाला व्रत

त्रिस्पृशा एकादशी : २३ मई

एक त्रिस्पृशा एकादशी के उपवास से १००० एकादशी व्रतों का फल प्राप्त होता है तथा इसी प्रकार द्वादशी में पारण करने पर हजार गुना फल माना गया है । इस एकादशी को रात्रि-जागरण करनेवाला भगवान विष्णु के स्वरूप में लीन हो जाता है ।



पद्म पुराण में देवर्षि नारदजी के पूछने पर भगवान शिवजी इस व्रत की महिमा बताते हैं कि ''विद्वन् ! देवाधिदेव भगवान ने मोक्षप्राप्ति के लिए इस व्रत की सृष्टि की है इसीलिए इसे 'वैष्णवी तिथि' कहते हैं ।

पूर्वकाल में जब गंगाजी ने भगवान माधव से अपनी पापमुक्ति का उपाय पूछा कि ''हृषीकेश ! करोड़ों पापराशियों से युक्त मनुष्य मेरे जल में स्नान करते हैं, उनके पापों और दोषों से मेरा शरीर कलुषित हो गया है । देव ! मेरा वह पातक कैसे दूर होगा ?''

तब भगवान बोले : ''शुभे ! तुम त्रिस्पृशा का व्रत करो । इससे तुम पापमुक्त हो जाओगी । जब एक ही दिन एकादशी, द्वादशी तथा रात्रि के अंतिम प्रहर में त्रयोदशी भी हो तो उसे 'त्रिस्पृशा' समझना चाहिए । यह धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष देनेवाली तथा १०० करोड़ तीर्थों से भी अधिक महत्त्वपूर्ण है । **इस दिन भगवान के साथ सद्गुरु की पूजा करनी चाहिए ।''**

यह व्रत सम्पूर्ण पाप-राशियों का शमन करनेवाला, महान दुःखों का विनाशक और सम्पूर्ण कामनाओं को पूर्ण करनेवाला है । इस त्रिस्पृशा के उपवास से ब्रह्महत्या जैसे महापाप भी नष्ट हो जाते हैं तथा १००० अश्वमेध और १०० वाजपेय यज्ञों का फल मिलता है । यह व्रत करनेवाला पुरुष पितृ कुल, मातृ कुल तथा पत्नी कुल के सहित विष्णुलोक में प्रतिष्ठित होता है । इस दिन द्वादशाक्षर मंत्र **(ॐ नमो भगवते वासुदेवाय)** का जप करना चाहिए । जिसने इसका व्रत कर लिया उसने सम्पूर्ण व्रतों का अनुष्ठान कर लिया । करोड़ों तीर्थों में जो पुण्य तथा करोड़ों क्षेत्रों (पुण्यस्थानों) में जो फल मिलता है, वह त्रिस्पृशा के उपवास से मनुष्य प्राप्त कर सकता है । पूर्वकाल में स्वयं ब्रह्माजी ने इस व्रत को किया था, तदनंतर अनेक ऋषियों ने भी इसका अनुष्ठान किया फिर दूसरों की तो बात ही क्या है !'' ❐

(पृष्ठ ११ से 'महान-से-महान...' का शेष)

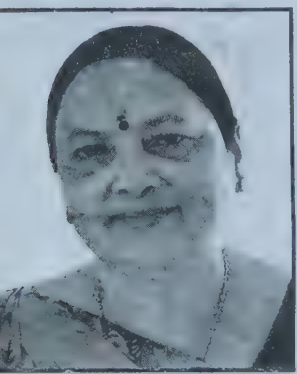
(स्कंद पुराण, वैष्णव खंड, मार्गशीर्ष माहात्म्य : १६.४७)

उसका पढ़ना-सुनना सब पापों से मुक्त कर देता है, पुण्यात्मा बना देता है ।

ऐसे भागवत की रचना वेदव्यासजी ने किसकी आज्ञा से की ? दासीपुत्र से ब्रह्माजी के मानसपुत्र बने नारदजी की आज्ञा से ।

तो **कुछ भी हो जाय, कभी भी आप अपना हौसला मत खोना ।** जाति छोटी, उम्र छोटी, पढ़ाई तो क्या की होगी ५ साल की उम्र में उस जमाने में लेकिन ब्रह्मज्ञान का सत्संग मिल गया तो छोटी जाति, छोटी उम्र, छोटी अक्ल वाले ये दासीपुत्र भी आगे चलकर महान-से-महान देवर्षि नारदजी के रूप में सुविख्यात हो गये । ❐

गुरु-सान्निध्य के अविस्मरणीय मधुर संस्मरण



(गतांक से आगे)

डीसा (गुज.) की रहनेवाली खुशाली बहन खत्री (वर्तमान निवास - अहमदाबाद) पूज्यश्री के कुछ मधुर व प्रेरणादायी प्रसंग बताते हुए आगे कहती हैं :

श्रीचित्र से मिला जीवनदान

सन् २००८ के आसपास की बात है। उन दिनों मैं ऋषि प्रसाद के मुखपृष्ठ पर छपे बापूजी के श्रीचित्र का दर्शन करते-करते मन-ही-मन गुरुदेव से बातें करते हुए सो जाती थी।

एक बार मुझे लगातार दो-ढाई दिन तक दस्त होते रहे, जिससे शरीर का पानी निकल गया । मेरे शरीर में बिल्कुल भी ताकत नहीं बची थी। जमीन पर पाँव रखने की हिम्मत भी मुझमें नहीं थी। मेरी हालत बहुत खराब हो गयी । घरवाले सब डर गये और मुझे हॉस्पिटल ले जाने की तैयारी करने लगे ।

अचानक मेरी दृष्टि ऋषि प्रसाद के मुखपृष्ठ पर छपे बापूजी के श्रीचित्र पर पड़ी। उसमें गुरुदेव मुस्करा रहे थे । साँईं की मुस्कराती आँखों से ऐसा आश्वासन प्राप्त हुआ कि मेरी आँखों से भाव के आँसू आने लगे और मृतप्राय मेरे शरीर में एकदम जान-सी आ गयी और मैं चलने-फिरने लगी। करुणा-वरुणालय गुरुदेव ने मुझे सँभालने में बिल्कुल भी देर नहीं की। मुझे बापूजी से बड़ा कोई भगवान नजर नहीं आता।

गुरुदेव का अमृतमय उपदेश !

मेरे मन में हमेशा तड़प बनी रहती थी कि 'जल्दी-से-जल्दी मुझे दृढ़ भक्ति कैसे प्राप्त हो और मैं ईश्वर को कैसे प्राप्त करूँ ?'

मैं जब भी पूज्य बापूजी के दर्शन करने उनके निकट जाती तो बहुत बार तो ऐसा होता कि मैं भावविभोर हो खूब रोने लगती थी। मैं गुरुदेव के समक्ष ज्यादा कुछ बोल नहीं पाती थी लेकिन बापूजी मेरे मन के भावों को समझ जाते और मुझे साधना की नयी-नयी कुंजियाँ बताते थे।

पूज्य बापूजी के जीवन-प्रसंग

सन् २००९ के आसपास की बात है। मैं अहमदाबाद आश्रम में पूज्य बापूजी के दर्शन करने गयी। गुरुदेव व्यासपीठ पर विराजमान थे। जब मुझे गुरुदेव के समक्ष अपनी बात रखने का अवसर मिला तो मैंने गुरुदेव से कहा : ''बापूजी ! मुझे आपकी भक्ति, आपकी प्रीति दीजिये, इसके अलावा मुझे और कुछ नहीं चाहिए। मेरे पास बाहर का लौकिक वैभव खूब है पर उससे मुझे सच्चा सुख नहीं मिलता । मुझे तो बस जो आप देना चाहते हैं, वही दीजिये।''

गुरुदेव अपनी आँखें बंद करके ध्यानस्थ हो गये। पूरा वातावरण एकदम गम्भीर एवं शांत हो गया। फिर पूज्यश्री धीर-गम्भीर वाणी में धीरे-धीरे बोलने लगे कि **''जो भी तू देख रही है वह सब जाग्रत जगत स्वप्नवत् है, सत्य नहीं है। जो सत्य है, जो द्रष्टा भाव है उसको अपने में देख। सबको सपना समझकर व्यवहार में चल और आत्मचिंतन चालू रख। ब्रह्मचिंतन में डुबकी लगा और उसीमें विश्रांति पा। चलते-फिरते, सब व्यवहार करते हुए, सबको अपने उस आत्मतत्त्व से, द्रष्टा भाव से देख। फिर चलते-फिरते तेरा काम हो जायेगा। बस, सबका साक्षी बनना सीख। इससे तुझे और कोई बड़ी साधना**

नहीं करनी पड़ेगी। घर बैठे-बैठे तेरा काम बन जायेगा।'' गुरुदेव के ये अमृतवचन मेरे लिए आशीर्वाद थे।

मैंने कहा : ''जी साँई !'' फिर बापूजी हँसते हुए बोले : ''खुशाली बेटी ! अब तू कितने साल की है ?''

''जी, ५० साल की हूँ।''

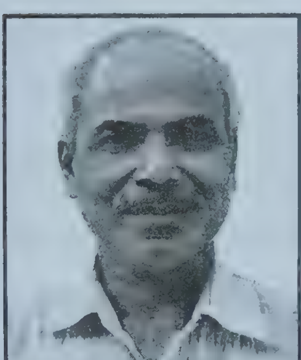
''तू शुरू में आती थी तब कितने साल की थी ?''

''जी, करीब ५-६ साल की।''

फिर पूज्यश्री ने माइक चालू किया और बोले : ''यह ५ साल की बच्ची थी, अब ५० साल की हो गयी। पहले बबली थी, छोटी बच्ची थी और अब दादी बन गयी फिर भी मेरी तो बच्ची ही है। इसको बच्ची से लेकर ५० साल की होने तक देखनेवाला मैं द्रष्टा, साक्षी इसको देख रहा हूँ। इसके शरीर की अवस्था बदलती गयी लेकिन द्रष्टा भाव से देखनेवाला मैं ज्यों-का-त्यों मौजूद हूँ। शरीर, मन, बुद्धि, चीज-वस्तुएँ, परिस्थितियाँ... सब बदलते हैं पर तुम्हारा वास्तविक 'मैं' - साक्षी चैतन्य आत्मा कभी नहीं बदलता। वह न जन्मता-मरता है न सुखी-दुःखी होता है। यह समझ लो और अनुभव कर लो।''

साधना की इतनी ऊँची बात इतने सरल रूप में गुरुदेव के श्रीमुख से सुनकर पंडाल में बैठे लोग 'साधो ! साधो !...' बोल उठे। बस, बापूजी से अब इतनी ही प्रार्थना है कि 'मुझे आपकी खूब भक्ति मिले व मैं आपके बताये हुए श्रीवचनों को जीवन में उतारकर अपना मनुष्य-जन्म सार्थक करूँ।' ❐

निःस्वार्थ सेवा की महिमा बताते, पूर्णता की ओर आगे बढ़ाते



मुंबई के मनोज भाई उपाध्याय सन् २००२ से पूज्य बापूजी के सत्संग-सान्निध्य व सेवा का लाभ लेकर अपना जीवन उन्नत करते आये हैं, वे पूज्यश्री के कुछ मधुर, प्रेरणादायी प्रसंग बताते हुए कहते हैं :

कैसे भक्तवत्सल, करुणा-वरुणालय हैं गुरुदेव !

सन् २००३ की बात है। नाशिक में कुम्भ के निमित्त पूज्य बापूजी का सत्संग-समारोह था। मैं और दादर समिति के एक भाई मुंबई में पूज्यश्री के सत्संग-आयोजन की अनुमति लेने हेतु नाशिक गये। रात के करीब १० बजे थे। हम जैसे ही आश्रम के गेट पर पहुँचे तो देखा कि पूज्यश्री सामने एकदम शांत मुद्रा में खड़े हैं। ऐसा प्रतीत हो रहा था मानो गुरुदेव किसीकी प्रतीक्षा कर रहे हों।

इतने में हमने देखा कि १०-१२ आदिवासी लोग आश्रम की ओर आ रहे हैं। उनके पहुँचते ही पूज्य बापूजी ने स्वयं अपने हाथों से गेट खोला। वे लोग कुछ बोलें उसके पहले ही सर्वांतर्यामी गुरुदेव बोले : ''ये सब सुबह से घर से निकले हुए हैं। इनका संकल्प था कि बापूजी के दर्शन होंगे तभी जल पियेंगे।''

पूज्य गुरुदेव के दर्शन पाकर सब आनंदित हो गये। उनको तो उम्मीद ही नहीं थी कि इतनी रात को बापूजी के दर्शन हो जायेंगे। फिर पूज्यश्री ने बड़े प्रेम से उन लोगों से बातचीत की। उनके भोजन-पानी, निवास आदि की व्यवस्था करवायी। भोजन की व्यवस्था आश्रम से २-३

के.मी. दूर सत्संग-स्थल पर थी तो बापूजी ने एक आश्रमवासी भाई से कहा : ''ये लोग इतनी दूर से चलकर आये हैं । गाड़ी निकालो, शिविर-स्थल पर जाकर सबको भोजन करवा के आओ ।''

मैंने पढ़ा-सुना था कि जब सुदामा भगवान श्रीकृष्ण से मिलने गये तो भगवान अपना बड़प्पन भूलकर उनकी सेवा में लग गये थे; यहाँ उपस्थित दृश्य भी कुछ ऐसी ही खबरें दे रहा था । ब्रह्मस्वरूप भक्तवत्सल गुरुदेव स्वयं उन अनजान आदिवासियों की हर एक आवश्यकता का ध्यान रख रहे थे ।

एक बीज में कितने वृक्ष छुपे हैं यह कोई विज्ञानी नहीं बता सकता । ऐसे ही सेवा का फल भी अनंत गुना होता है ।

निःस्वार्थ सेवा की बराबरी नहीं हो सकती

फिर पूज्य बापूजी वहाँ पर खड़े लोगों के ऊपर टॉर्च की रोशनी डालते हुए एक-एक से हालचाल पूछने लगे । एक भाई ने कहा : ''बापूजी ! मैंने मनोकामना पूर्ण करने के लिए मंत्रानुष्ठान किया था, आज मेरी मनोकामना पूरी हो गयी ।''

''अच्छा ! क्या मनोकामना थी ?''

वे भाई भाव में आकर बोलने लगे : ''बापूजी ! मेरी ४-५ वर्षों से इच्छा थी कि मुझे गुरुजी के नजदीक से दर्शन हो जायें । साँईं ! मैंने दर्शन के लिए काफी प्रयास किये पर निकट से दर्शन न हो पाने से संतोष नहीं होता था । इसलिए मैंने मंत्रानुष्ठान किया और आज मुझे गुरुदेव के इतने नजदीक से दर्शन करने का सौभाग्य मिल रहा है ।''

बापूजी मुस्कराये और टॉर्च की रोशनी स्वयं पर डालते हुए विनोदी अंदाज में बोले : ''अच्छा, अब अच्छे-से देख ले ! जी भर के दर्शन कर ले ।''

पूज्य बापूजी का अपनत्व व प्रेम पाकर वे भाई अपने को सँभाल नहीं पाये । उनकी आँखों से स्नेह के आँसू छलकने लगे और वे वहीं पर नीचे बैठ गये । कुछ भाई उनको उठाने लगे तो पूज्यश्री ने रोक दिया और कहा : ''मैं यहीं पर खड़ा हूँ । तुम शांति से रो लो । मन हलका हो जायेगा ।''

एक तरफ तो गुरुदेव उन साधक भाई के हृदय की भावनाओं को स्वीकार कर रहे थे और दूसरी ओर 'भावनाओं से परे जो अपना स्वरूप है उसको शीघ्रता से मेरे साधक कैसे पायें ?' यह संकल्प गुरुदेव के हृदय में उठ रहा था, जो गुरुदेव के श्रीमुख से अमृतवचनों के रूप में प्रकट हो गया । गुरुदेव बोले : ''देखो, इनकी मनोकामना सात्त्विक थी कि 'गुरुजी का दर्शन मिले ।' संसारी कोई कामना नहीं थी । इनको अनुष्ठान के पुण्य का फल जो गुरु-दर्शन था, वह मिल भी गया । जैसे आप पैसा कमाते हो फिर उन पैसों से कोई वस्तु खरीदते हो तो पैसा चला जाता है और बदले में वह वस्तु तुम्हारे पास रह जाती है, वैसे ही अब इनके पास अनुष्ठान की पूँजी तो नहीं रही, केवल गुरु-दर्शन का जो भी पुण्य होगा वह रहेगा ।''

फिर पूज्य बापूजी हमारी तरफ इशारा करते हुए बोलने लगे : ''ये दोनों यहाँ रोज सुबह-शाम आते हैं, इनको अपने क्षेत्र में सत्संग करवाना है । उसीकी चर्चा के लिए आते हैं । इनको जितनी बार दर्शन हुए और गुरुजी से बात हुई उसके लिए तो १०-१२ अनुष्ठान की कमाई खर्च हो जाती और इसमें २ वर्ष लग जाते ।

इन्होंने कोई अनुष्ठान नहीं किया है फिर भी इनको रोज निकट से दर्शन हो रहे हैं और बात भी होती है क्योंकि इनकी कोई व्यक्तिगत

चाह नहीं है। पुत्र, धन आदि की चाह से तो गुरु-दर्शन की इच्छा बहुत ऊँची है लेकिन इससे भी सेवा की बराबरी नहीं हो सकती। निःस्वार्थ सेवा के कारण इनको सहज में ही इतने सारे लाभ हो रहे हैं।

जैसे आपने एक बीज बोया, उससे पेड़ हुआ फिर उसमें फल लगे। उन फलों से और भी बीज हुए, उन बीजों से फिर कुछ पेड़ हुए... इस प्रकार एक बीज में कितने वृक्ष छुपे हैं यह कोई विज्ञानी नहीं बता सकता। ऐसे ही सेवा का फल भी अनंत गुना होता है।

सेवा निष्काम भाव से होनी चाहिए। अपनी और अपने सम्पर्क में आनेवालों की आध्यात्मिक उन्नति हो, वे ईश्वर की ओर आगे बढ़ें इस प्रकार सेवा हो। जीवन में सेवा का कोई व्रत ले लो और उसे पूरा करने हेतु दृढ़तापूर्वक लग जाओ।''

पुत्र, धन आदि की चाह से तो गुरु-दर्शन की इच्छा बहुत ऊँची है लेकिन इससे भी सेवा की बराबरी नहीं हो सकती।

गुरुदेव के ये श्रीवचन सभीके लिए बहुत प्रेरणादायक हैं। पूज्य बापूजी जैसे स्व-स्वरूप में स्थित पूर्ण महापुरुष अपने शिष्यों को भी जल्द-से-जल्द पूर्ण देखना चाहते हैं। ब्रह्मवेत्ता महापुरुषों का दर्शन तो बड़े ही सौभाग्य की बात है लेकिन उससे भी ऊँचा है उनके आदेशों का पालन करना, निष्काम भाव से सेवा में लगकर अपने अंतःकरण को शुद्ध करना, उनके ज्ञान से अपने हृदय को रँगना, उनके अनुभव को अपना अनुभव बनाना।

निमित्त हम बने पर सत्ता तो उन्हींकी थी

२००४ की घटना है। मैं पूनम के दिन पूज्यश्री के दर्शन के लिए अहमदाबाद आश्रम गया था। गुरुदेव व्यासपीठ पर अपनी महिमा में प्रतिष्ठित थे। मैं निकट से दर्शन करने गया तो पूज्यश्री ने पूछा : ''क्या सेवा करता है ?''

''जी, ऋषि प्रसाद बाँटता हूँ और बाल संस्कार केन्द्र चलाता हूँ।''

''कितने केन्द्र चलाता है ?''

''जी, अभी २-३ चालू हैं, और भी खोलनेवाला हूँ।''

''हाँ, बाल संस्कार केन्द्रों की अभी बहुत जरूरत है, और भी खोलो। बता, कितने केन्द्र खुलवायेगा ?''

मैंने संकल्प लेते हुए कहा : ''जी, १०८।''

गुरुदेव बहुत प्रसन्न हुए और मेरा नाम पूछा। फिर पूज्यश्री ने माइक चालू किया और सबके सामने मेरा नाम लेते हुए बोले : ''इनका १०८ बाल संस्कार केन्द्र खोलने का संकल्प भगवान पूरा करेंगे।''

पूज्यश्री ने मुझे हाथ में लड्डू का प्रसाद दिया। मैं प्रसाद लेकर जाने लगा तो गुरुदेव ने मुझे फिर से बुलाया तथा एक और लड्डू देते हुए बोले : ''जा, तेरे दोनों हाथों में लड्डू !'' गुरुदेव का आशीर्वाद व प्रसाद पाकर मैं बहुत आनंदित हो गया।

घर पहुँचा तो मेरे साथ बहुत-से सेवाधारी भाई-बहनें सेवा में लग गये और गुरुकृपा से १०-१५ दिनों में ही १०८ बाल संस्कार केन्द्र खुल गये।

हम सबको बड़ा आनंद आया, बड़ी संतुष्टि मिली कि गुरुदेव ने इस सेवा में हमको निमित्त बनाया। वास्तव में सब कुछ करने-करानेवाले तो वे परम कृपालु अंतर्यामी सद्गुरुदेव ही हैं जिनकी प्रेरणा से हृदय में संकल्प उठता है, जिनके प्रोत्साहन से सक्रिय प्रयास होता है और जिनकी सत्ता से संकल्प पूरा होकर उसका →

सेवा-अमृत

(पूज्य बापूजी के सत्संग से संकलित)

✻ भलाई करके ईश्वर को अर्पण करोगे तो ईश्वरप्रीति मिलेगी, ईश्वरप्रीति मिलेगी तो बुद्धि ईश्वर-विषयिणी हो जायेगी ।

✻ जितना हो सके भलाई करो, किसी भी प्रकार से बुराई न करो तो ईश्वर को प्रकट होना ही है ।

✻ जो जबरन परोपकार करता है उसके हृदय में ज्ञान प्रकट नहीं होता, जो समझकर परोपकार करता है उसके हृदय में ज्ञान प्रकट होता है ।

✻ तटस्थ विचारों के अभाव के कारण व्यक्ति कर्मों के जाल में बँधता है ।

✻ **गुरुसेवा सब तपों का तप है, सब जपों का जप है, सब ज्ञानों का ज्ञान है ।**

✻ ईमानदारी से जो गुरुसेवा करते हैं उनमें गुरु-तत्त्व का बल, बुद्धि, प्रसन्नता आ जाते हैं ।

✻ गुरुसेवा से दुर्मति दूर होती है ।

✻ देश के लिए, विश्व के लिए, मानव-जाति के लिए वे लोग बहुत बड़ा काम करते हैं, बहुत उत्तम काम करते हैं जो संत और समाज के बीच में सेतु बनने की कोशिश करते हैं और वे लोग बड़ा खतरा पैदा कर रहे हैं जो संतों और समाज के बीच में अश्रद्धा की खाई खोद रहे हैं । ❐

→ फल आत्मसंतोष हृदय में फलीभूत होता है ।

करन करावनहार स्वामी ।
सकल घटा के अंतर्यामी ॥

कीमती समय का सदुपयोग कर लो

२०११ के आसपास की घटना है । अहमदाबाद आश्रम में १०० से ज्यादा पूर्णिमा-शिविर का प्रत्यक्ष लाभ लेनेवाले पूनम व्रतधारियों को गुरुदेव के निकट से दर्शन करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ था । हम गुरुचरणों में बैठे थे, गुरुदेव बोले : ''इतनी पूनम भर लीं (इतने पूनम व्रत किये), अभी नजदीक के आश्रम में सेवा देख लो, वहीं पूनम भरा करो । **यह समय बहुत कीमती है । ऐसा समय दुबारा नहीं आनेवाला है । इसका सदुपयोग करके अपना कल्याण कर लो ।**''

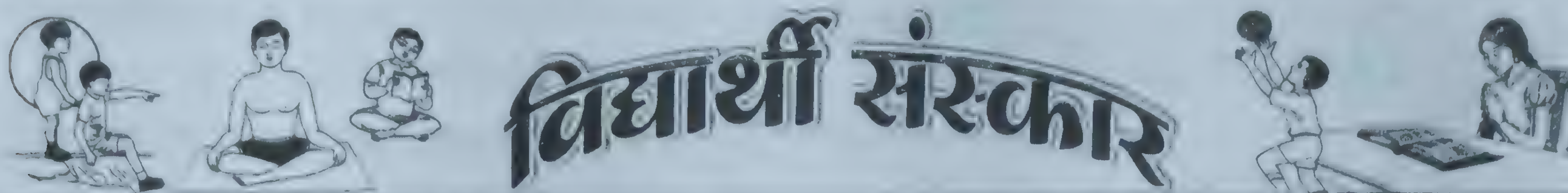
गुरुदेव समय-समय पर यह हितभरा संदेश पूनम-व्रतधारियों को देते रहे । ये वचन कितने महत्त्वपूर्ण थे यह आज समझ में आ रहा है ।

मैंने कई बार देखा है कि गुरुदेव के श्रीमुख से सहज में जो वचन निकल जाते हैं वे बहुत ही गहरे अर्थवाले, दूरदृष्टिपूर्ण, हम सबके जीवन-उत्थान के लिए अत्यंत महत्त्वपूर्ण होते हैं किंतु हम लोग प्रायः उन पर ध्यान नहीं देते, गौणरूप से ले लेते हैं, उनका महत्त्व नहीं समझते इसलिए जितनी तीव्र गति से और जितना ऊँचा लाभ गुरुदेव हमें सहज में ही प्रदान करना चाहते हैं, उस महासौभाग्य से वंचित रहकर हम अल्प में ही संतुष्ट रह जाते हैं ।

उस समय तो सोचा भी नहीं था कि आगे चल के गुरुदेव की एक झलक पाना भी इतना दुर्लभ हो सकता है ! वर्तमान में पूनम-दर्शन हेतु नजदीकी आश्रम में जाता हूँ व आश्रम के सेवाकार्यों में सहभागी होने का लाभ पाता हूँ किंतु विशेष संतोष तो तब हो जब हम उतनी तीव्रता से सेवा में लग सकें जितनी तीव्रता से गुरुदेव हमें निष्काम कर्मयोग द्वारा ब्रह्मज्ञान के सुपात्र बनाना चाहते हैं ।

पूज्य बापूजी साक्षात् परमात्मा हैं इसका मैंने कई बार प्रत्यक्ष अनुभव किया है । जोधपुर जाने के बाद उन्होंने मुझे जीवनदान दिया है ।

(अनुभव पढ़ें पृष्ठ २९ पर)



पिता ने मना किया, बेटे को रंग लगा

- पूज्य बापूजी

(पिछले अंक में आपने पढ़ा कि पिता के मना करने पर भी एक बच्चा मजबूरन सत्संग में चला गया और वहाँ श्रीमद्भागवत की भगवद्-ज्ञान से ओतप्रोत बात सुन ली। अब आगे...)

पिताजी आये, लेना-देना जो भी था वह व्यवहार तो हो गया। फिर पिताजी कहीं चले गये। इतने में उनकी किराने की दुकान पर गाय आ गयी और उसने मुँह डाल दिया मोठ के डिब्बे में। लड़का सोचता है कि 'भगाऊँ कैसे ? जब प्राणिमात्र में भगवान हैं, प्रभु हैं तो प्रभु को डंडा कैसे मारा जाय ?' वह बैठ गया कि



'रामजी की चिड़िया रामजी का खेत।
खा ले मेरी गैया तू भर-भर पेट ॥'

इतने में पिता आ गया, बोलता है : ''यह क्या करता है, गाय को भगाता नहीं ?''

लड़का बोला : ''गाय में भी तो भगवान है, आपमें भी वह भगवान है, मेरे में भी वह भगवान है। हरि ॐ... सोऽहं सोऽहं सोऽहं सोऽहम्... ।''

''कहाँ से तेरी ऐसी दुर्बुद्धि हुई ?''

''पिताजी ! मैं कथा में सुन के आया।''

''कथा में तो हम भी सुनते हैं।''

''आप सुनते तो हैं लेकिन इतने दिन कथा में गये और आप पर असर नहीं हुआ तो आप कथा क्या सुनते हैं !''

''तेरे को अगर ऐसा करना है तो मेरे पास नहीं रह सकता।''

''पिताजी ! आपके पास मैं नहीं रह सकत हूँ यह बात तो सच्ची है किंतु आप अपने पास भ नहीं रह सकते (अपने आत्मा - वास्तविक मै के निकट नहीं आ सकते बल्कि शरीर, पैसा, मकान, दुकान में ही उलझे रहेंगे)। अच्छा, मैं चला।''

वह लड़का चल गया एकांत में। कहानी कहती है कि वह 'सोऽहम्'स्वरूप में ईश्वर की सर्वव्यापकता क अनुभव करता हुआ एक महापुरुष होकर संसार में प्रकट हो गया और उसके जो पिता थे न, वे संसार की बैलगाड़ी खींचते-खींचते-खींचते समाप्त हो गये।

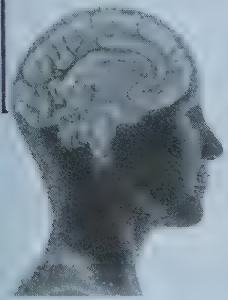
जिनकी भगवच्चरणों में प्रीति नहीं है, वे भले ही कोई भी क्यों न हों, उन्हें वैरी जानकर त्याग देना चाहिए। जैन सम्प्रदाय के प्रथम तीर्थंकर ऋषभदेव ने भी अपने पुत्रों को समझाते हुए कहा है : **पिता न स स्यात्...** वह पिता पिता नहीं है, माता माता नहीं है, स्वजन स्वजन नहीं है जो भगवद्भक्ति एवं वेदांत ज्ञान देकर संसार से पार होने में हमारी मदद नहीं करते हैं। पिछले जन्म में, किसी भी योनि में माता-पिता, पुत्र-परिवार था, अनेकों जन्मों में अनेकों वस्तुएँ मिलीं और छूट गयीं, अनेकों शरीर मिले और →

प्रेरक पंक्तियाँ

- पूज्य बापूजी

प्रभुप्रेम में, सत्संग में
जिंदगी का मजा मिल गया ।
दिल गया तो गया लेकिन
दिलबर का ज्ञान मिल गया ॥

आरोग्य, बुद्धि व स्मरणशक्ति बढ़ाने की युक्ति



- पूज्य बापूजी

सुबह-सुबह बच्चों को चाय कभी नहीं देना। डबलरोटी, टोस्ट-वोस्ट, बिस्कुट-विस्कुट के चक्कर में मत पड़ना । सुबह-सुबह बच्चों को अगर खिलाना चाहते हो तो सेब खिलाओ, जिससे दिल-दिमाग को शक्ति मिलती है । उसके आधा-एक घंटे पहले तुलसी के ५-७ पत्ते खिलाकर एक गिलास पानी पिलाओ । उस पानी में भी अमृत का गुण आ जाय इसकी एक युक्ति है । वह युक्ति योगी लोग अपने खास शिष्यों को ही बताते हैं । हम आपको बता देते हैं। **पानी पीते समय दायाँ नथुना बंद करके बायें नथुने से श्वास चलाकर पानी पियोगे तो वह पानी तुम्हारे आरोग्य और बुद्धि में बड़ी मदद करेगा और स्मरणशक्ति बढ़ाने में भी मदद करेगा ।** ❒

→ छूट गये... यह शरीर भी एक दिन छूट जायेगा । यह शरीर छूट जाय उसके पहले अछूट आत्मा के ज्ञान का जो विचार करता है वह धनभागी है, अछूट आत्मा में जो आता है वह बड़भागी है । जो भगवान के परम पद में, भगवत्प्राप्त महापुरुषों के वचनों में, अनुभव में प्रीति करता है व उनकी शरण जाता है उसीका जीना सार्थक है। ❒

सज्जनों और दुर्जनों का स्वभाव

मृद्घटवत् सुखभेद्यो दुःसन्धानश्च दुर्जनो भवति ।
सुजनस्तु कनकघटवद्दुर्भेद्यश्चाशु सन्धेयः ॥

'दुर्जन मनुष्य मिट्टी के घड़े के समान सहज में टूट जाता है और फिर उसका जुड़ना कठिन होता है । सज्जन व्यक्ति सोने के घड़े के समान होता है जो टूट नहीं सकता और टूटे भी तो शीघ्र जुड़ सकता है ।'

नारिकेलसमाकारा दृश्यन्ते हि सुहृज्जनाः ।
अन्ये बदरिकाकारा बहिरेव मनोहराः ॥

'सज्जन पुरुष नारियल के समान दिखते हैं अर्थात् ऊपर से कठोर और भीतर से कोमल व मीठे तथा दुर्जन व्यक्ति बेर-फल के समान बाहर से ही मनोहर होते हैं (अंदर से कठोर हृदय के होते हैं) ।'

स्नेहच्छेदेऽपि साधूनां गुणा नायान्ति विक्रियाम् ।
भङ्गेऽपि हि मृणालानामनुबध्नन्ति तन्तवः ॥

'स्नेह टूट जाय तो भी सज्जनों के गुण नहीं पलटते हैं, जैसे कमल की डंडी के टूटने पर भी उसके तंतु जुड़े ही रहते हैं ।'

(हितोपदेश, मित्रलाभ : ९२, ९४, ९५) ❒

उत्तम बलवान कौन ?

बलवान वही उत्तम है जो निर्बलों, असहायों की सहायता करने में शूर हो, जिससे आलस्य तथा भय सर्वथा दूर हों, संयम जिसके साथ में हो और इन्द्रियरूपी घोड़ों की मनरूपी लगाम जिसके हाथ में हो; इसके साथ ही जो बुद्धिमान हो और निरभिमान हो ।

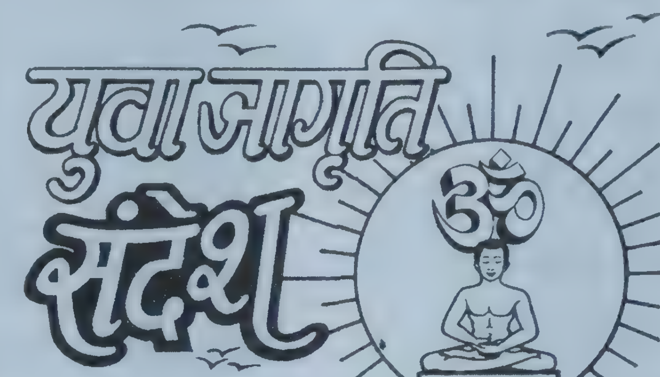
गतांक की 'ऋषि प्रसाद प्रश्नोत्तरी' के उत्तर
(१) शाश्वत (२) ज्ञानस्वरूप साक्षी (३) दुःखों, परम आनंद (४) पोषक, बिखेरनेवाले (५) भगवान

शरीर की अपवित्रता और भावों की पवित्रता

सभी शास्त्रों ने, आत्मानुभवी महापुरुषों ने इस नश्वर शरीर को अपवित्र बताया है और यह भी कहा है कि इस अपवित्र शरीर में यदि भाव शुद्ध हों तो इसी शरीर से परम पवित्र, शाश्वत आत्मा-परमात्मा का अनुभव भी हो सकता है । इस संदर्भ में शिव पुराण में सनत्कुमारजी भगवान वेदव्यासजी से कहते हैं : ''हे महाबुद्धे ! सुनिये, मैं शरीर की अपवित्रता तथा स्वभाव के महत्त्व का संक्षिप्तरूप से वर्णन कर रहा हूँ ।

शरीर अपवित्र कैसे ?

देह शुक्र और रक्त के मेल से बनती है और यह विष्ठा तथा मूत्र से सदा भरी रहती है इसलिए इसे अपवित्र कहा गया है । जिस प्रकार भीतर विष्ठा से परिपूर्ण घट बाहर से शुद्ध होता हुआ भी अपवित्र ही होता है उसी प्रकार शुद्ध किया हुआ यह शरीर भी अपवित्र कहा गया है । अत्यंत पवित्र पंचगव्य एवं हविर्द्रव्य (घी, जौ, तिल आदि हवनीय सामग्री) आदि भी जिस शरीर में जाने पर क्षणभर में अपवित्र हो जाते हैं, उस शरीर से अधिक अपवित्र और क्या हो सकता है ? अत्यंत सुगंधित एवं मनोहर अन्न-पान भी जिसे प्राप्त कर तत्क्षण ही अपवित्र हो जाते हैं, उससे अपवित्र और क्या हो सकता है ? हे मनुष्यो ! क्या तुम लोग नहीं देखते हो कि इस शरीर से प्रतिदिन दुर्गंधित मल-मूत्र बाहर निकलता है, फिर उसका आधार (यह शरीर) किस प्रकार शुद्ध हो सकता है ? पंचगव्य एवं कुशोदक से भलीभाँति शुद्ध की जाती हुई यह देह भी माँजे जाते हुए कोयले के समान कभी निर्मल नहीं हो सकती है । पर्वत से निकले हुए झरने के समान जिससे कफ, मूत्र, विष्ठा आदि निरंतर निकलते रहते हैं, वह शरीर भला शुद्ध किस प्रकार हो सकता है ? विष्ठा-मूत्र की थैली की भाँति सब प्रकार की अपवित्रता के भंडाररूप इस शरीर का कोई एक भी स्थान पवित्र नहीं है । अपनी देह के स्रोतों से मल निकालकर जल और मिट्टी के द्वारा हाथ शुद्ध किया जाता है किंतु सर्वथा अशुद्धिपूर्ण इस शरीररूपी पात्र का अवयव होने से हाथ किस प्रकार पवित्र रह सकता है ? यत्नपूर्वक उत्तम गंध, धूप आदि से भलीभाँति सुसंस्कृत भी यह शरीर कुत्ते की पूँछ की तरह अपना स्वभाव नहीं छोड़ता है । जिस प्रकार स्वभाव से काली वस्तु अनेक उपाय करने पर भी उज्ज्वल नहीं हो सकती, उसी प्रकार यह काया भी भलीभाँति शुद्ध करने पर भी निर्मल नहीं हो सकती है । अपनी दुर्गंध को सूँघता हुआ, अपने मल को देखता हुआ तथा अपनी नाक को दबाता हुआ भी यह संसार इससे विरक्त नहीं होता है ।



अहो, महामोह की क्या महिमा है, जिसने इस संसार को आच्छादित कर रखा है ! शरीर के अपने दोष को देखते हुए भी मनुष्य शीघ्र विरक्त नहीं होता है । जो मनुष्य अपने शरीर की दुर्गंध से विरक्त नहीं होता, उसे वैराग्य का कौन-सा कारण बताया जा सकता है ? इस जगत में सभीका शरीर अपवित्र है क्योंकि उसके मलिन अवयवों के स्पर्श से पवित्र वस्तु भी अपवित्र हो जाती है ।''

(इस अपवित्र शरीर में रहते हुए भी मनुष्य इस भयंकर संसार-सागर से कैसे पार हो सकता है यह जानने के लिए प्रतीक्षा कीजिये अगले अंक की ।) ❐

केवल नारियों की निंदा का आरोप झूठा है

(**'नारी का सम्मान व अपमान कब ?'** अंक ३३८ से आगे)

प्रश्न : जब नारी और नर दोनों के शरीर मायिक अथवा प्राकृत हैं और दोनों ही आत्मदृष्टि से शुद्ध चेतन हैं तब केवल नारियों की ही इतनी निंदा क्यों ?

स्वामी अखंडानंदजी : शास्त्र का अभिप्राय केवल नारी की निंदा करने में सर्वथा नहीं है । तत्त्वदृष्टि से वह तत्त्व, दर्शन-भेद से चाहे ब्रह्म हो, प्रकृति हो, शून्य हो, कर्म हो, पंचभूत हो, कुछ भी क्यों न हो - नारी और नर का भेद नहीं है । **जहाँ निंदा है, वहाँ शरीर की है ।** जैसे नर-साधकों को नारी के प्रति भोग्य-बुद्धिरूप पाप से बचाने के लिए नारी-शरीर की निंदा शास्त्रों में मिलती है, वैसे ही नारी-साधकों को नर के प्रति भोग्य-बुद्धिरूप पाप से बचाने के लिए नर-शरीर की निंदा प्राप्त होती है ।



श्रीमद्भागवत (१०.६०.४५) में रुक्मिणीजी भगवान श्रीकृष्णजी से कह रही हैं : ''यह मनुष्य का शरीर जीवित होने पर भी मुर्दा ही है। ऊपर से चमड़ी, दाढ़ी-मूँछ, रोएँ, नख और केशों से ढका हुआ है परंतु इसके भीतर मांस, हड्डी, खून, कीड़े, मल-मूत्र, कफ, पित्त और वायु भरे पड़े हैं। इसे वही मूढ़ स्त्री अपना प्रियतम पति समझकर सेवन करती है जिसे कभी आपके चरणारविंद के मकरंद की सुगंध सूँघने को नहीं मिली है। (ब्रह्मज्ञान के सत्संग, आत्मविचार, आत्मध्यान, आत्मविश्रांति की अलमस्ती का रसास्वादन करने की जिन्होंने कोशिश नहीं की है ।)''

इस प्रसंग में श्रीमद्भागवत (११.८.३०-३३) में आये पिंगला के वचन भी अनुसंधान करने योग्य हैं : 'हाय ! हाय ! मैं इन्द्रियों के अधीन हो गयी। भला ! मेरे मोह का विस्तार तो देखो, मैं इन दुष्ट पुरुषों से, जिनका कोई अस्तित्व ही नहीं है, विषय-सुख की लालसा करती हूँ। कितने दुःख की बात है ! मैं सचमुच मूर्ख हूँ। देखो तो सही, मेरे निकट-से-निकट हृदय में ही मेरे सच्चे स्वामी भगवान विराजमान हैं । वे वास्तविक प्रेम, सुख और परमार्थ का सच्चा धन भी देनेवाले हैं। जगत के पुरुष अनित्य हैं और वे नित्य हैं। हाय ! हाय ! मैंने उनको तो छोड़ दिया और उन तुच्छ मनुष्यों का सेवन किया जो मेरी एक भी कामना पूरी नहीं कर सकते, उलटे दुःख-भय, आधि-व्याधि, शोक और मोह ही देते हैं। यह मेरी मूर्खता की हद है कि मैं उनका सेवन करती हूँ । बड़े खेद की बात है, मैंने अत्यंत निंदनीय आजीविका वेश्यावृत्ति का आश्रय लिया और व्यर्थ में अपने शरीर और मन को क्लेश दिया, पीड़ा पहुँचायी। मेरा यह शरीर बिक गया है। लम्पट, लोभी और निंदनीय मनुष्यों ने इसे खरीद लिया है और मैं इतनी मूर्ख हूँ कि इसी शरीर से धन और रति-सुख चाहती हूँ। मुझे धिक्कार है ! यह शरीर एक घर है । इसमें हड्डियों के टेढ़े-तिरछे बाँस और खम्भे लगे हुए हैं; चाम, रोएँ और नाखूनों से यह छाया गया है । इसमें नौ दरवाजे हैं, जिनसे मल निकलते ही रहते हैं। इसमें संचित सम्पत्ति के नाम पर केवल मल और मूत्र हैं । मेरे अतिरिक्त ऐसी कौन स्त्री है जो इस स्थूल शरीर को प्रिय समझकर सेवन करेगी ?'

कहने का अभिप्राय यह है कि केवल नारियों की निंदा का आरोप झूठा है। स्वदेह में आत्मबुद्धि, पर-देह में आत्मीय एवं प्रिय बुद्धि का निषेध करने के लिए समानरूप से नारी और नर दोनों शरीरों की निंदा है । (समाप्त) ❐

देहत्रय-साक्षी विवेक

तत्त्व दर्शन

(पिछले दो अंकों में आपने 'स्थूल शरीर का विवेक' पढ़ा, अब आगे...)

सूक्ष्म शरीर का विवेक

स्थूल शरीर की ज्ञान-कर्मात्मक चेष्टाओं के जो हेतु हैं वे पंचमहाभूत हैं परंतु वे अपनी तन्मात्राओं से बने सूक्ष्म शरीर के माध्यम से ही इसको चेष्टित करते हैं।

यह सूक्ष्म शरीर स्थूल शरीर की स्थिति, पोषण और लय में कारण है। वासनाएँ, शक्तियाँ, कर्तृत्व-भोक्तृत्व, अभिमान और इन सबका हेतु अज्ञान (अविद्या) इसी सूक्ष्म शरीर में रहते हैं। जन्मांतरण और देहांतरण का हेतु भी यही सूक्ष्म शरीर है।

सूक्ष्म शरीर के धर्म

श्रीमद् आद्य शंकराचार्यजी ने सूक्ष्म शरीर को 'लिंग शरीर' और 'पुर्यष्टक' नाम भी दिये हैं। उनके अनुसार सूक्ष्म शरीर के आठ अवयव हैं[1], जिनके कुल मिलाकर सत्ताईस तत्त्व[2] हैं : (१) पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ (२) पाँच कर्मेन्द्रियाँ (३) पाँच प्राण (४) अंतःकरण-चतुष्टय (५) पाँच तन्मात्राएँ (अपंचीकृत अर्थात् आपस में बिना मिश्रित पंचमहाभूत) (६) अविद्या (७) काम (कामना, वासना) (८) कर्म (पाप-पुण्य)।

सूक्ष्म शरीर अपंचीकृत पंचभूतों से बना है तथा यह पुरुष (जीवात्मा) के सम्पूर्ण व्यापारों का कारण है। अविद्या, काम और कर्म इस शरीर की रचना के निमित्त हैं।

मैं सुनता हूँ, मैं छूता हूँ, मैं देखता हूँ, मैं रस लेता हूँ, मैं सूँघता हूँ - ये ज्ञान-चेष्टाएँ; मैं बोलता हूँ, मैं लेता-देता हूँ, मैं आता-जाता हूँ, मैं मल-मूत्र त्यागता हूँ - ये कर्म-चेष्टाएँ; शरीर की सभी ज्ञात-अज्ञात क्रियाएँ; मन के संकल्प-विकल्प, बुद्धि के निश्चय-अनिश्चय, चित्त के चिंतन, अहंकार के सभी प्रकार के अभिमान; शब्दादि विषयों का ज्ञान, उनके प्रति राग-द्वेष, उनके प्रति वासनाएँ और अपने ब्रह्मत्व का अज्ञान - ये सभी सूक्ष्म शरीर के धर्म हैं।

विचार क्या करें ?

विचार यह करना चाहिए कि स्थूल शरीर की भाँति ही सूक्ष्म शरीर के अवयव भी दृश्य हैं, ज्ञेय (जानने में आनेवाले) हैं और मैं इनका द्रष्टा-ज्ञाता हूँ। अतः मैं सूक्ष्म शरीर से भिन्न ज्ञानस्वरूप साक्षी हूँ। इसके धर्म मेरे धर्म नहीं हैं, प्रकृति के गुणों और पंचभूतों के हैं। अपने ब्रह्मत्व के अज्ञान से उत्पन्न होनेवाले जो जीव-धर्म हैं, जैसे कि 'मैं पापी-पुण्यात्मा हूँ, सुखी-दुःखी हूँ, लोक-परलोक में आने-जानेवाला हूँ, इसी शरीर में हूँ' इत्यादि, वे भी अज्ञान और इन्द्रिय या अंतःकरण के सहयोग से उत्पन्न होने की वजह से सूक्ष्म शरीर के ही धर्म हैं, मुझ साक्षी आत्मा के नहीं। सत्त्व, रज और तम के जो सात्त्विक, राजस, तामस विकार हैं वे भी सूक्ष्म शरीर के धर्म हैं, साक्षी आत्मा के नहीं। अतः मैं साक्षी न कभी गुणों के बंधन में था और न कभी उनसे मुक्त होऊँगा क्योंकि मैं तो नित्य मुक्त हूँ। (क्रमशः) ❐

---

१. वागादिपञ्च श्रवणादिपञ्च प्राणादिपञ्चाभ्रमुखानि पञ्च।
बुद्ध्याद्यविद्यापि च कामकर्मणी पुर्यष्टकं सूक्ष्मशरीरमाहुः॥
(विवेक चूडामणि : ९८)

२. कुछ लोग १७ तत्त्व मानते हैं जो इस प्रकार हैं : (१) पाँच ज्ञानेन्द्रियाँ (२) पाँच कर्मेन्द्रियाँ (३) पाँच प्राण (४) मन (५) बुद्धि। इनके मत में पंचतन्मात्राओं, अविद्या, काम और कर्म की गिनती सूक्ष्म शरीर में नहीं है। वेदांत-विचार में गिनती का महत्त्व नहीं है।

गुरुकुल शिक्षा-पद्धति की आवश्यकता क्यों ?

पिछले अंक से आगे

- पूज्य बापूजी

बुद्धिमान लोग गुरुकुल में अपने बच्चों को क्यों भेजते हैं ?

अगस्त्य ऋषि अपने शिष्यों के साथ यात्रा करने निकले। शिष्यों ने रास्ते में बहुत कुछ देखा और कुछ सवाल भी किये : ''गुरुवर ! शहर में बड़े-बड़े भवन हैं, बहुत सुविधाएँ हैं और सुख-भोग के बड़े-बड़े साधन हैं। इनके होते हुए भी बुद्धिमान लोग जंगलों के गुरुकुलों में अपने बच्चों को क्यों भेजते हैं ?''



गुरु ने कहा : ''बेटे ! वे बुद्धिमान लोग जानते हैं कि घर में भोग-वासना के वातावरण में अपनी तथा पड़ोसियों की कैसी कमजोरियाँ हैं और कैसी धूर्तता है। कोमल चित्त के बच्चों पर उनके गलत संस्कार पड़ जायेंगे। फिर बहुत विद्या पढ़ने के बाद भी हृदय में शांति, बुद्धि में पवित्रता नहीं होगी और चित्त में चैतन्य का प्रकाश नहीं होगा। गुरुओं के पास चैतन्य का प्रकाश होता है, बुद्धि में समता होती है, हृदय में शांति होती है।

बेटे ! राजा दशरथ अपने सपूतों को महल में रखकर पढ़ा सकते थे, दर्जनभर शिक्षक रख सकते थे परंतु उन्होंने गुरु वसिष्ठजी के पास अपने पुत्रों को भेजा। गुरु वसिष्ठजी ने राम, लक्ष्मण, भरत और शत्रुघ्न को पढ़ाने के साथ जो ब्रह्मरस और ओज दिया वह महल के विलासी वातावरण में नहीं मिल पाता। इसलिए वे दूरदर्शीजन अपने बच्चों को पढ़ने के लिए ब्रह्मवेत्ता ऋषियों की देखरेख में रखते हैं।

पुत्र ! विद्यार्थीकाल में कठिनाइयों से, संयम-सदाचार और सादगी से गुजरते हुए विद्यार्थी में सहनशक्ति, अनुमान शक्ति, क्षमा शक्ति, शौर्य शक्ति और आत्मिक बल का विकास होता है परंतु जो सुख-सुविधाओं में गर्क होकर पदवियाँ (डिग्रियाँ) ले लेते हैं वे बेचारे भीतर से बड़े खोखले रह जाते हैं। इसीलिए बुद्धिमान लोग महलों में अपने सपूतों को नहीं रखते हैं।''

मेरे गुरुदेव कहा करते थे : ''जैसे शरीर में प्राण नहीं तो शरीर व्यर्थ है, ऐसे ही आश्रमों और मंदिरों में संतों का आगमन नहीं है, सत्संग नहीं है तो वे चार दीवारियाँ ही हैं।''

गुरुकुल शिक्षा-पद्धति व्यक्ति को विकसित जीवन जीने की पद्धति देती है। गुरुकुल-परम्परा से पढ़ाई-लिखाई हो तो यह देश का, मानवता का सौभाग्य होगा। (समाप्त) ☐

अमृतबिंदु - पूज्य बापूजी

✻ जगताकार वृत्तियों से तुम जगदीश्वर के पास नहीं जा सकते और ब्रह्माकार वृत्तिरूपी हवाई जहाज में बैठो तो तुम जगदीश्वर से भिन्न नहीं हो सकते।

✻ जो इसी जन्म में बंधनमुक्त होना चाहता है, धीर पुरुष होना चाहता है उसे विघ्न-बाधा, अपमान की जगह पर समझदारी से पहुँचना चाहिए।

संग्रह का बोझ

(पूज्य बापूजी के सत्संग-अमृत से)

संग्रह अधिक अच्छा नहीं,
यह मोक्ष-पथ में आड़ है।
कैसे भला तू भग सके,
सिर पर लदा जब भार है ॥

जीवन में संग्रह यदि अधिक होता है तो परमात्मप्राप्ति का पथ कठिन हो जाता है। एक सेठ किन्हीं संत के चरणों में आकर कहने लगे : ''बाबाजी ! मुझे कैसे भी करके शांति प्रदान कीजिये।''



संत तो दयालु होते हैं, कृपानिधान होते हैं। उन आत्मारामी संत ने कहा : ''शांति तो तुम्हारा स्वभाव है, शीतलता तो तुम्हारा स्वभाव है।''

सेठ बोले : ''नहीं बाबाजी ! मैं बहुत दुःखी हूँ। यद्यपि ऐहिक सम्पत्ति तो मेरे पास बहुत है किंतु भीतर कोई शांति नहीं है, कोई तसल्ली नहीं है।''

ऐसा कहकर उन्होंने अपने सब दुःख सुना दिये। बाबा ने देखा कि 'यह तो भीतर से बहुत बीमार है। क्या किया जाय ?'

फिर कुछ सोचकर बाबा ने कहा : ''यदि परमात्मा का दर्शन करना है, सुख पाना है, शांति पानी है तो कल मेरे साथ घूमने चलना।''

सेठ : ''बाबाजी ! संतों के साथ तो एक पग चलना भी अच्छा है। मेरे बहुत सौभाग्य होंगे। मैं अवश्य आपके साथ चलूँगा।''

दूसरे दिन सुबह में बाबाजी और सेठ घूमने के लिए चल पड़े। रास्ते में बाबाजी ने कुछ कंकड़-पत्थर एकत्र किये और एक पोटला बाँधा। चलते-चलते जब वे एक पहाड़ी पर चढ़ने लगे तब वह पोटला सेठ को देते हुए कहा : ''इसे उठाकर चलो।''

सेठ ने पोटला सिर पर लिया और चलने लगे। पत्थरों का पोटला भारी था और सेठ को चलने का अभ्यास भी नहीं था। थोड़ा-सा ही चलने पर सेठ बोले : ''बाबाजी ! आप तो तेजी से जा रहे हैं किंतु मैं नहीं चल सकता।''

बाबा ने कहा : ''थोड़े पत्थर कम कर दो।'' सेठ ने थोड़े पत्थर कम कर दिये और पहाड़ी पर चढ़ने लगे। थोड़ी दूर चलने पर पुनः सेठ थक गये और बोले : ''बाबाजी ! अब भी बोझा लग रहा है।''

बाबा : ''और थोड़े पत्थर गिरा दो।''

सेठ ने थोड़े पत्थर और गिरा दिये। किंतु कुछ देर बाद पुनः वे कहने लगे : ''बाबाजी ! ज्यों-ज्यों ऊपर जाते हैं त्यों-त्यों थोड़ा भी ज्यादा लगता है।''

ज्यों-ज्यों मनुष्य नीचे गिरता है त्यों-त्यों ज्यादा भी थोड़ा लगता है। जितना-जितना व्यक्ति नीचे के केन्द्रों में होता है, हलकी बुद्धि में होता है उतना-उतना उसके पास बहुत सामग्री होते हुए भी असंतोष रहता है और जैसे-जैसे वह ऊपर उठने लगता है वैसे-वैसे उसे थोड़ी सामग्री भी ज्यादा लगने लगती है, बोझ लगने लगती है।

पहाड़ी पर चढ़ते-चढ़ते जब आधे से ज्यादा ऊपर पहुँच गये तब सेठ बोलते हैं : →

मैं तो ५० प्रतिशत लुट गया !



स्वामी शरणानंदजी सत्संग-कार्यक्रम के लिए एक सम्पन्न भक्त के घर में ठहरे हुए थे। एक दिन प्रातः ४ से ५ बजे के सत्संग के समय महाराजजी को घर में कुछ बातचीत सुनाई पड़ी । उन्होंने पूछा तो पता चला कि घर में रात्रि के समय चोरी हो गयी थी । चोर काफी सामान ले गये थे । शरणानंदजी उन दिनों केवल दो लँगोटी रखते थे; एक पहने हुए थे, दूसरी आँगन में सूखने को डाली हुई थी। चोर अन्य सामान के साथ स्वामीजी की लँगोटी भी लेते गये थे। महाराजजी ने घर के मालिक से पूछा : ''क्या बहुत सामान चोरी हो गया है ?''

''हाँ महाराज ! चोर सामान तो बहुत ले गये हैं ।'' सब लोग उदास थे। स्वामीजी ने पूछा : ''अच्छा बताओ, चोरी गया सामान तुम्हारी सम्पत्ति का कितने प्रतिशत था ?''

''महाराजजी ! प्रतिशत के हिसाब से तो कम ही गया है ।''

स्वामी शरणानंदजी ने हँसते हुए कहा : ''तब चिंता की क्या बात है ! मुझे देखो, मैं तो ५० प्रतिशत लुट गया !''

यह सुनते ही सब लोग हँस पड़े और उनकी उदासी तिरोहित हो गयी । वास्तव में बाहरी सम्पदा के होने से सुख और बाहरी सुख-सम्पदा के लुट जाने से दुःख नहीं होता, चित्त में सुखाकार वृत्ति के उत्पन्न होने से सुख व दुःखाकार वृत्ति के उत्पन्न होने से दुःख का आभास होता है। 'मैं सुखी हूँ'... या 'दुःखी हूँ' करके उसमें अहं करने से सुख-दुःख पक्का हो जाता है, बढ़ता है। सदैव सम और प्रसन्न रहने का अभ्यास करते जायें तो एक समय आता है जब वृत्ति ब्रह्माकार हो जाती है और सच्चा सुख, शाश्वत आनंद सदा के लिए जीवन में प्रकट हो जाता है। □

→ ''बाबाजी ! अब तो पत्थर नहीं उठ रहे ।''

बाबाजी : ''और कम कर दो ।''

इस प्रकार पत्थर कम करते-करते केवल एक ही पत्थर सेठ के पास बचा । आखिरकार जब शिखर के करीब पहुँचने लगे तो एक छोटा-सा पत्थर भी भारी लगने लगा । तब बाबाजी बोले : ''इसे भी फेंक दो ।''

सेठ ने पत्थर फेंक दिया और बोले : ''हाँ ! अब हलका हो गया ।''

फिर वे जल्दी ही शिखर तक पहुँच गये । बाबाजी ने शिखर पर पहुँचकर कहा : ''बस, जैसे-जैसे तुम इन पत्थरों को फेंक के हलके होते गये और शिखर तक पहुँच गये, ऐसे ही यदि शांति तक पहुँचना है, परम सुख तक पहुँचना है तो छोड़ दो इच्छा-वासनाओं को, 'मेरे-तेरे' को। जैसे-जैसे छोड़ते जाओगे वैसे-वैसे ही तुम हलके होते जाओगे और अंत में परमात्म-प्राप्तिरूपी शिखर तक पहुँच जाओगे, परमात्मा के द्वार तक पहुँच जाओगे ।'' □

अमृतबिंदु - पूज्य बापूजी

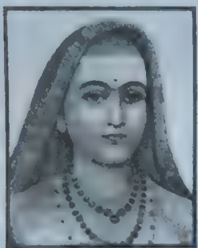
जैसे छोटी मछली को बड़ी मछली खा जाती है और अंत में बड़ी मछली भी तो मर जाती है, ऐसे ही छोटी अपेक्षाओं को खा डालने के लिए ईश्वरप्राप्ति की इच्छा रखनी पड़ती है । दूसरी सारी इच्छाओं को स्वाहा करने के लिए भगवत्प्राप्ति की तीव्र इच्छा जगाओ, बाद में वह भी हट जायेगी और निर्वासनिक अपने आत्मस्वरूप का ज्ञान हो जायेगा ।

संतों की हितभरी अनुभव-वाणी

आत्मघाती कौन ?

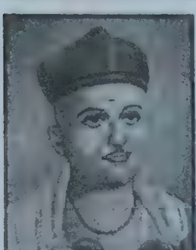
– श्रीमद् आद्य शंकराचार्यजी

(श्रीमद् आद्य शंकराचार्य जयंती : १७ मई)



किसी प्रकार इस दुर्लभ मनुष्य-जन्म को पाकर और उसमें भी, जिसमें श्रुति (वेद) सिद्धांत का ज्ञान होता है ऐसा पुरुषत्व पा के जो मूढ़बुद्धि अपने आत्मा की मुक्ति के लिए प्रयत्न नहीं करता वह निश्चय ही आत्मघाती है; वह असत् में आस्था रखने के कारण अपने को नष्ट करता है ।

इससे सब दुःख दूर हो जाते हैं



– संत निलोबाजी

जैसे सूर्योदय होते ही रात्रि भाग जाती है, सिंह की गर्जना सुनते ही हाथी को भय होता है वैसे ही हरिभक्त सामने आते ही संकट दूर भाग जाते हैं, उनकी दृष्टि के सामने आते ही नहीं हैं ।

जैसे महालक्ष्मी के आते ही दरिद्र की दरिद्रता दूर हो जाती है वैसे ही (सर्वव्यापक, सबके अंतरात्मा) श्रीहरि का स्मरण करने से जन्म-मरणरूपी दुःख दूर हो जाते हैं ।



ऐसे लोगों को लाखों पीड़ाएँ सताती हैं

– गुरु अर्जुनदेवजी

(गुरु अर्जुनदेवजी शहीदी दिवस : १४ जून)

हे भाई ! हरि की आराधना करने से जीव निरोग होते हैं और आनंद प्राप्त करते हैं । जो मेरे स्नेही राम को भुला बैठे हैं उन्हें लाखों पीड़ाएँ सताती हैं ।



संग सदा आनंद करि

– संत दादू दयालजी

दादू हरि का नाम जल,
मैं मछली ता माहिं ।
संग सदा आनंद करि, बिछुरत ही मर जाहिं ।।

...इसके बिना ब्रह्मज्ञान नहीं होता

– गुरु अमरदासजी

(गुरु अमरदासजी जयंती : २५ मई)



हे भाई ! सद्गुरु के उपदेश के बिना ब्रह्मज्ञान उत्पन्न नहीं होता यह बात ज्ञानियों के पास जाकर पूछो । हे भाई ! तुम अपने भीतर से अहंभाव दूर करके सदैव सद्गुरु की सेवा करो ।

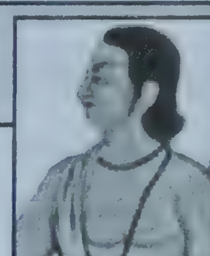


माया किसको नहीं खाती ?

– संत कबीरजी

कबिरा माया डाकिनी,
खाया सब संसार ।
खाइ न सके कबीर को, जाके नाम[1] अधार ।।

नाम से निर्वाण



– संत सुंदरदासजी

हरि नाम तैं सुख ऊपजे
मन छाँडि आन[2] उपाय रे ।
तन कष्ट करि करि जो भ्रमे
तो मरण–दुख ना जाय रे ।।
सब संत यों ही कहत हैं
श्रुति स्मृति शास्त्र पुराण रे ।
दास सुंदर नाम[1] तैं गति लहै पद निर्वाण रे ।।

१. भगवन्नाम २. अन्य

ध्यान में उपयोगी महत्त्वपूर्ण १२ योग

(ध्यान में उपयोगी योगों में से पिछले अंक तक आपने **देशयोग, कर्मयोग** और **अनुराग योग** के बारे में पढ़ा, पूज्य बापूजी के सत्संग में आगे आता है :)

(४) अर्थयोग : योग की साधना के दौरान केवल अति आवश्यक सामग्री साथ में रखें, जैसे भर्तृहरिजी रखते थे, गोपीचंद रखते थे। अति आवश्यक सामग्री के अलावा कुछ न रखें। दुनिया का प्रपंच न बढ़ायें। बिनजरूरी विस्तार न करें। अगर हाथ में खा सकते हो तो थाली क्यों रखना ?



मैं जब साधना करता था तब एक पतीली रखता था। उसमें मूँग व सब्जी डाल देता था। जितनी देर में वह उबलती थी उतने समय में मैं आसन-नियम कर लेता था। फिर उसी पतीली में खाकर पतीली को माँज़ के रख देता था। २० मिनट में तो मामला सफा कर देता था। यह आप लोग जो इतना 'साँईं-साँईं' कर रहे हो, इतना आनंद सबको मिल रहा है यह गुरुओं की आज्ञा का पालन और साधना में उतना समय दिया है उसीका परिणाम है।

साधनाकाल में केवल आवश्यक सामग्री रखें और कोई रिश्ते न बढ़ायें। इसे कहते हैं 'अर्थयोग'।

(५) उपाय योग : ध्यान के लिए उपयुक्त आसन में बैठना... इसका नाम है उपाय योग। जब बैठें तब पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन (जो भी अनुकूल हो) में कमर सीधी रखकर बैठें। जिस आसन में ध्यान में अनुकूलता रहती हो उसीमें बैठना यह है 'उपाय योग'।

(६) अपाय योग : संसार के विषयों और सगे-संबंधियों से आसक्ति तथा ममता हटाने का प्रयत्न करना - यह है अपाय योग। ईश्वर की ओर★ जैसी पुस्तक, श्री योगवासिष्ठ महारामायण★ ग्रंथ के वैराग्य प्रकरण आदि को बार-बार पढ़ने से और विचारने से अपाय योग में सफलता मिलती है। तत्त्ववेत्ता महापुरुषों का सत्संग इसमें बहुत सहायक है।

(७) निश्चय योग : सद्गुरु, वेद एवं शास्त्रों के वचनों में विश्वास रखकर उनमें डट जायें, शंका न लायें एवं अडिग हो के निश्चयपूर्वक लग जायें। इसका नाम है 'निश्चय योग'।

(८) चक्षुर्योग : साधना के दिनों में आँख आदि इन्द्रियों को इधर-उधर भटकने न देकर वश में रखना - इसका नाम है 'चक्षुर्योग'। इधर-उधर न देखकर दृष्टि को नासिका के अग्रभाग पर रखने से, चलते-फिरते भी दृष्टि नासाग्र रखने से व्यर्थ कचरा, व्यर्थ दृश्य आँख के द्वारा भीतर नहीं घुसेंगे और धारणा-ध्यान में मदद मिलेगी।

(९) आहार योग : योग में पोषक शुद्ध, सात्त्विक आहार लेना चाहिए। 'क्या करें, नाश्ता बनने में देरी है तो जरा चाय पी लें... चाट खा लें... ब्रेड खा लें... जरा फाफड़ा (एक प्रकार का व्यंजन) खा लें...' आदि। इससे तुम्हारा कितना घाटा हो जाता है इसका तुमको पता तक नहीं है। इसलिए सावधानी रखें। संयमपूर्वक, उचित मात्रा में उचित आहार लेना यही 'आहार योग' है। (क्रमशः) ❐

★ **यह सत्साहित्य संत श्री आशारामजी आश्रमों में व समितियों के सेवाकेन्द्रों से प्राप्त हो सकता है।**

साधक वेशधारी ऐसे ठगों से सावधान ! शातिर ठग गोविंदा पवार के काले कारनामे



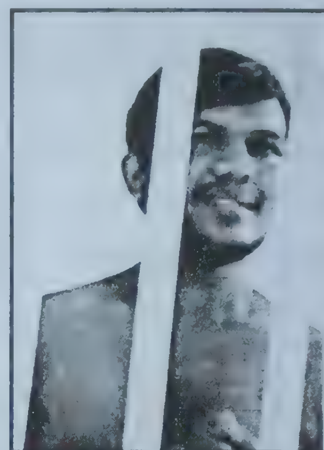
हथकड़ी से बँधा ठग गोविंदा पवार

कई बार कुछ लोग अपने को साधक बताकर लोगों को विश्वास में लेते हैं और फिर उनको ठग लेते हैं। यहाँ एक ऐसे ही ठग गोविंदा पवार की पोल खोली जा रही है ।

भालेगाँव बाजार, तह. खामगाँव, जिला बुलढाणा (महाराष्ट्र) निवासी गोविंदा पवार, पुत्र अनिल पवार सेवा का बहाना बनाकर पहले साधकों से पहचान बनाता था और फिर उन्हें लूटने का काम करता था । यहाँ गोविंदा के कुछ काले कारनामे दिये जा रहे हैं :

१५ सितम्बर २०२० को गोविंदा नरवाना आश्रम (हरियाणा) आया और अनुष्ठान का बहाना बनाकर वहाँ रुका । आश्रम-संचालक को जरूरी कार्य से बाहर जाना पड़ा तो गोविंदा ने मौके का फायदा उठाकर आश्रम के चाँदी के बर्तन, इनवर्टर-बैटरी, भंडारे के बर्तन एवं लोहे के ३ दरवाजे बेच दिये और २५,००० रुपये चुरा के भाग गया । थाना नरवाना सिटी में गोविंदा के खिलाफ एफ.आई.आर. दर्ज की गयी ।

गोविंदा केवल चोरी, ठगी, बदमाशी तक ही सीमित नहीं था बल्कि लड़कियों के साथ गलत हरकतें करने और उन्हें जान से मारने तक की धमकी देने जैसे कुकर्मों में भी लिप्त था । हरिपुर कलां (जिला देहरादून) में रहनेवाली एक युवती द्वारा थाना भेड़ाघाट (जिला जबलपुर) में दर्ज एफ.आई.आर. से इस बात का खुलासा हुआ है । युवती की शिकायत पर भेड़ाघाट पुलिस ने शातिर गोविंदा को धर दबोचा और संबंधित कोर्ट ने उसे जबलपुर की धुआंधार जेल में भेज दिया । जैसे



ही नरवाना पुलिस को इसकी जानकारी मिली वह उसे नरवाना ले आयी और नरवाना कोर्ट में पेश कर ४ दिन की पुलिस रिमांड की स्वीकृति ली । वहाँ के एस.एच.ओ. महेंदरसिंह ने बताया कि ''गोविंदा पवार ने आशाराम बापू के आश्रम से चोरी किया हुआ माल कहाँ-कहाँ बेचा है वह उगल दिया है । पुलिस सामान की रिकवरी (वसूली) करने में लगी है ।''

गोविंदा कभी सेवा का निमित्त बताकर लोगों से पैसे लेता था तो कभी किसी व्यापार में इन्वेस्ट करने का लालच दे के बड़ी-बड़ी रकम लोगों से ऐंठता था ।

वडोदरा की भारती शर्मा ने गोविंदा पवार के खिलाफ शिकायत दर्ज करवायी कि 'गोविंदा ने कॉपर सप्लाई के धंधे में अच्छा लाभ बताकर उसमें इन्वेस्ट करने के लिए मुझसे १० लाख रुपये और रीटा बहन से ५ लाख रुपये लिये थे । पैसे माँगने पर गोविंदा ने खानापूर्ति करने के लिए अपने दोस्त की दुकान से चुराकर ७.५-७.५ लाख के २ फर्जी चेक दे दिये ।'

कुरुक्षेत्र निवासी जूना अखाड़ा के महंत संदीप पुरी ने पुलिस को बताया कि ''२ साल पहले गोविंदा ने स्टॉल लगाने के नाम पर मुझसे २ दिन के लिए ६५ हजार रुपये लिये थे पर →

स्वप्न में भी प्रेरणा देकर सँभालते

२०१४ में मुझे श्वास की तकलीफ हो गयी थी। डॉक्टरों ने कहा था कि ''आपको ब्रोंकाइटिस (श्वसनी-शोथ) हो गया है। आपको इन्हेलर साथ में रखना पड़ेगा। इसका कोई स्थायी इलाज नहीं है। यह बीमारी आगे चलकर दमे का रूप ले लेगी।''

मैंने ८-९ महीने तक लगातार दवाइयाँ लीं लेकिन स्थायी लाभ नहीं हो पा रहा था। मौसम बदलता तो तकलीफ और भी बढ़ जाती थी। मैं बहुत परेशान रहता था।

एक बार पूज्य बापूजी के सत्संग में आया कि ''कंठकूप में सद्गुरु या भगवान का ३-४ मिनट के लिए ध्यान करते-करते सो जाया करो तो ३ महीने के अंदर सपने में सद्गुरु के, भगवान के दर्शन होंगे, वार्तालाप होगा।''

मैंने गुरुदेव के बताये अनुसार अभ्यास शुरू किया और चौथे दिन ही पूज्य बापूजी सपने में आये और मुस्कराते हुए बोले : ''सब दवाइयाँ कचरे के डिब्बे में डाल दे। आज से पानी-प्रयोग चालू कर दे, सब ठीक हो जायेगा।''

मैंने कहा : ''बापूजी ! दवाई लेने में थोड़ी भी देर होती है तो साँस फूलने लगती है अतः दवा लेनी ही पड़ती है।''

''अरे, अब यह दवा तेरे काम की नहीं है। तुम लोगों को प्राणायाम बताया किंतु तुम करते ही नहीं हो। प्राणायाम से तो दमे का दम निकल जाता है, तेरी तो श्वास की साधारण-सी तकलीफ है, डॉक्टरों को क्या पता ! त्रिबंध करके सगर्भ प्राणायाम शुरू कर देना। प्राणायाम करते रहना, छोड़ना मत। फिर देख, तेरा स्वास्थ्य कैसे चमकता है !''

इतने में मेरी नींद खुल गयी, देखा तो सुबह के ४:३० बजे थे। उसी दिन से मैंने पानी-प्रयोग करना चालू कर दिया। मात्र १५ दिनों के बाद मैं ४० सेकंड तक श्वास रोककर प्राणायाम करने लगा जबकि पहले मैं १० सेकंड भी श्वास नहीं रोक पाता था। आज ६ साल हो गये, गुरुकृपा से मेरा स्वास्थ्य एकदम बढ़िया है।

– मनोज उपाध्याय

सचल दूरभाष : ७९७७६९८११३

⟶ आज तक वापस नहीं दिये।''

दिल्ली के एक साधक ने बताया कि ''गोविंदा किसी कम्पनी में लगाने के लिए १ लाख रुपये ५ दिन के लिए मुझसे ले गया था। एक साल से ज्यादा समय हो गया, अब तक पैसे वापस नहीं किये, केवल झाँसा देता रहा।''

गोविंदा ने नरवाना पुलिस के सामने इन लोगों से भी पैसे लेने की बात स्वीकार की है।

यहाँ तो कुछ गिनी-चुनी घटनाएँ ही दी गयी हैं। गोविंदा ने साधकों की श्रद्धा का फायदा उठाकर सेवा या किसी कम्पनी अथवा धंधे के नाम पर कई साधकों से लाखों रुपये लूटे हैं।

साधक सतर्क रहें !

गोविंदा पवार तथा ऐसे और भी ठग लोग जो साधक के वेश में घूमते हैं और बापूजी की रिहाई, भंडारा, गौशाला अथवा किसी कम्पनी में इन्वेस्टमेंट या अन्य कोई बहाना बनाकर पैसे माँगते हैं उनसे सावधान रहें और ऐसे किसी व्यक्ति के बारे में पता चलने पर तुरंत अहमदाबाद आश्रम में सूचित करें। ❐

विपत्ति की वेला क्या है ? शाश्वत की स्मृति छोड़कर नश्वर को चाहने लगें तो वही विपत्ति की वेला है, वही काला समय है।

– पूज्य बापूजी

कोविड-१९ की दूसरी लहर...

आज देश कोविड-१९ की दूसरी लहर से जूझ रहा है । ऐसे में इस संबंधी आवश्यक सुरक्षात्मक निर्देशों का पालन करें । भारतीय संस्कृति के अनुसार एक-दूसरे को दूर से ही हाथ जोड़कर प्रणाम करें, हाथ न मिलायें । सावधानी रखें, घबरायें नहीं ।

अपनायें ये सुरक्षात्मक उपाय

❋ रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ाने हेतु पूज्य बापूजी द्वारा बतायी गयी जैविक घड़ी पर आधारित दिनचर्या卐 का पालन करें । सुबह ९ से ११ एवं शाम ५ से ७ बजे के बीच भोजन कर लें ।

❋ भोजन ताजा, सुपाच्य व संतुलित मात्रा में करें । भोजन में हल्दी, जीरा, दालचीनी एवं धनिया का उपयोग करें । सोंठ या अदरक व काली मिर्च अपनी प्रकृति के अनुसार अनुकूलता देखकर लें । परिस्थितियों को देखते हुए अल्प मात्रा में लहसुन भी डाल सकते हैं । खुलकर भूख लगने पर ज्वार, बैंगन, करेला, सहजन (सरगवा) - इनका सेवन अपनी प्रकृति के अनुसार विशेषरूप से करें । टमाटर, फूलगोभी, अजवायन व संतरा रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ाते हैं । अतः इनका उपयोग हितकारी है ।

❋ कोविड-१९ में कफ व वात की विकृति पायी जाती है । इससे कोई ग्रसित हों तो कफवर्धक आहार, जैसे - फल, चावल, दूध एवं दूध से बने पदार्थ, मिठाई एवं सूखे मेवे आदि न लें ।

❋ बाहर जायें तो नाक में तेल लगा के जायें ।

❋ त्रिदोषशामक गिलोय का उपयोग लाभकारी है । गिलोय रस या २ ग्राम गिलोय चूर्ण सुबह गुनगुने पानी से लें । गिलोय से निर्मित संशमनी वटी का उपयोग भी लाभकारी है (यह आश्रमों में आरोग्यकेन्द्रों पर या ashramestore.com के द्वारा प्राप्त हो सकती है) ।

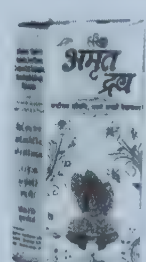


❋ रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ाने हेतु तुलसी बीज टेबलेट तथा गिलोय से बनी सुरक्षा वटी★ का उपयोग करें । गोमूत्र अर्क★, आँवला पाउडर★, पंचरस★, तुलसी अर्क★, च्यवनप्राश★ का सेवन भी लाभदायी है ।

❋ भय, शोक, चिंता, व्यसन, अधिक उपवास, रात्रि-जागरण, अधिक प्रवास आदि से बचें ।



❋ गौ-चंदन धूपबत्ती★ जलाकर उस पर देशी गाय के घी अथवा घानीवाले खाद्य तेल, नारियल तेल की बूँदें डालते रहें और कमरा बंद करके उस शक्तिशाली वायु में प्राणायाम करें, योगासन करें । पानी में गोमूत्र अथवा गोमूत्र अर्क★ मिला के एवं सप्तधान्य उबटन★ लगा के स्नान करें ।



❋ हल्दी-मिश्रित गुनगुने पानी से सुबह-शाम गरारे करें । अमृत द्रव★ की बूँदें कपड़े या रूई के फाहे पर ले के अथवा कपूर★ की पोटली बनाकर उसे सूँघें । नीम के पत्ते अथवा गोबर के कंडे का धूआँ करें । गोमूत्रयुक्त 'गौ शुद्धि सुगंध' (फिनायल)★ का पोंछा लगायें ।

❋ **हितकारी काढ़ा** : १ इंच दालचीनी का टुकड़ा, २ लौंग, ९ तुलसी-पत्ते व →

卐 जानकारी हेतु पढ़ें आश्रम से प्रकाशित पुस्तक 'जीवन जीने की कला (भाग-१)', आवरण पृष्ठ ३

★ ये संत श्री आशारामजी आश्रमों में व समितियों के सेवाकेन्द्रों से प्राप्त हो सकते हैं ।

आरोग्य व दीर्घायुष्य प्रदायक
उत्तम रसायन



हरड़ विकृत कफ एवं मल का नाश करके बुद्धि तथा ज्ञानेन्द्रियों व कर्मेन्द्रियों का जड़त्व नष्ट कर उन्हें सबल बनाती है एवं बल, ओज व वर्ण की वृद्धि करती है। अतः आयुर्वेद ने इसे 'कायस्था' तथा 'मेध्या' नामों से गौरवान्वित किया है। सोंठ उत्तम जठराग्निवर्धक, पाचक, कफ-वात-आमदोष तथा दर्द नाशक, वीर्यवर्धक व हृदय के लिए हितकर है। आयुर्वेद ने सोंठ को 'विश्वभेषज' सम्बोधित कर इसके औषधीय मूल्यों को प्रकाशित किया है।

पथ्यकर पुराने गुड़ के साथ इन दो श्रेष्ठ औषधीय द्रव्यों का संयोग कर 'उत्तम रसायन' बनाया गया है। यह योग रोग के कारणों को जड़ से मिटानेवाला, आरोग्य व दीर्घायुष्य प्रदायक है। हृदयरोग, आमवात (गठिया), संधिवात, सूजन तथा कफजन्य विकार, जैसे - श्वास (asthma), सर्दी, खाँसी, जुकाम तथा पाचन-संस्थान से संबंधित विकारों, जैसे - मंदाग्नि, पेटदर्द, वायु (गैस), कब्ज आदि में यह विशेष लाभदायी है। इसके सेवन से भोजन का सम्यक् पाचन व उत्तम आहार-रस का निर्माण होने से शरीर को स्फूर्ति-सम्पन्न, सशक्त व निरोग होने में सहायता मिलती है।

सेवन-विधि : २-२ गोलियाँ दिन में २ बार भोजन के बाद गुनगुने पानी से लें।

(यह आश्रम में व समितियों के सेवाकेन्द्रों पर शीघ्र ही उपलब्ध हो रहा है।) ❐

गर्मी के दिनों में विशेष उपयोगी
वरुण मुद्रा

लाभ : इस मुद्रा के अभ्यास से -

(१) त्वचा पर झुर्रियाँ नहीं पड़तीं।

(२) खुजली का शमन होता है।

(३) प्यास, थकावट आदि का निवारण होता है।

(४) खून शुद्ध एवं रक्त-संचार सुगमता से होता है।

(५) हर प्रकार के त्वचा-संबंधी रोगों से बचाव होता है।

(६) आँखों में जलन, सूखी खाँसी आदि में तुरंत लाभ होता है।

(७) जल-तत्त्व की कमी से होनेवाली कई समस्याएँ दूर होती हैं।

(८) त्वचा सूखने से बचती है एवं ठंडी रहती है तथा कांतियुक्त बनती है।



विधि : पद्मासन★, सिद्धासन★ या सुखासन आदि किसी आसन में बैठ जायें। कनिष्ठिका (सबसे छोटी) उँगली के अग्रभाग को अँगूठे के अग्रभाग से स्पर्श करायें। शेष तीनों उँगलियाँ सीधी तथा जुड़ी रहें।

समय : प्रतिदिन २० मिनट।

सावधानी : कफ-संबंधी बीमारीवाले यह मुद्रा अधिक देर तक न करें। ❐

★ इनकी विधि हेतु पढ़ें आश्रम से प्रकाशित पुस्तक 'योगासन'।

→ आधा चम्मच सोंठ १५० मि.ली. पानी में डाल के धीमी आँच पर उबालें। १०० मि.ली. पानी बचने पर उतार लें। ८-१० दिन सुबह-शाम यह काढ़ा पियें। काढ़ा अगर गर्म पड़ता हो तो उसमें थोड़ी मुलेठी या पुदीना अथवा अड़ूसा के पत्ते मिला सकते हैं। इससे कोविड से सुरक्षा होगी और कोविड होने पर भी यह लाभकारी है।

✲ कफ की समस्या हो तो 'प्राणदा टेबलेट' तथा आश्रम में शीघ्र ही उपलब्ध होने जा रहा 'उत्तम रसायन' ले लें। ❐

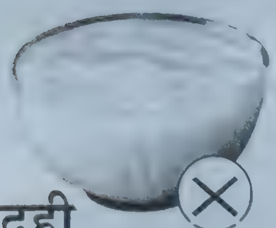
ग्रीष्म ऋतु में स्वास्थ्य-सुरक्षा हेतु

दही, लस्सी से सावधान !

शरद्ग्रीष्मवसन्तेषु प्रायशो दधि गर्हितम् ।

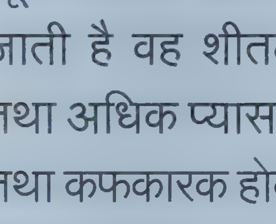
'प्रायः शरद, ग्रीष्म व वसंत ऋतु में दही का सेवन निषिद्ध होता है ।'

(चरक संहिता, सूत्रस्थान : २७.२२७)



दही

ग्रीष्म ऋतु की गर्मी से राहत पाने के लिए अक्सर जिस दही, मीठी लस्सी आदि का सेवन किया जाता है तथा जो सेवनोपरांत आह्लाद व तृप्तिदायी भी प्रतीत होते हैं उनके विषय में आयुर्वेद कहता है कि ये पदार्थ ग्रीष्म ऋतु में सेवनीय नहीं हैं । ये खाने में भले ही ठंडे लगते हैं लेकिन इनकी प्रकृति उष्ण है । ग्रीष्म में यह कालविरुद्ध आहार है । इससे विरुद्ध आहार-सेवनजन्य बुखार, कुष्ठ, रक्ताल्पता (anaemia), रक्तपित्त आदि रोग उत्पन्न होते हैं । गर्मियों में निम्नलिखित विधि से बनायी गयी छाछ पी सकते हैं ।

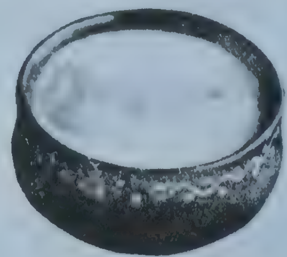


छाछ

देशी गाय के दूध से बने ताजे-मीठे दही में ८ गुना पानी मिलाकर लकड़ी की मथनी से खूब मथ के मक्खन निकाल के जो छाछ बनायी जाती है वह शीतल, सुपाच्य, पित्तशामक, श्रम तथा अधिक प्यास को दूर करनेवाली, वातनाशक तथा कफकारक होती है । यदि इसमें सेंधा या काला नमक व भुना हुआ जीरा मिलाया जाय तो यह जठराग्नि-प्रदीपक भी हो जाती है । इसे घी में हींग व जीरे से छौंक भी सकते हैं अथवा जीरा, धनिया, सौंफ व मिश्री मिला के ले सकते हैं । ऐसी छाछ दिन में मात्र एक बार सुबह भोजन के बाद लें ।

अति दुर्बल व्यक्तियों को तथा क्षयरोग (टी.बी.), मूर्च्छा, भ्रम (चक्कर), जलन व रक्तपित्त में छाछ का उपयोग नहीं करना चाहिए ।

बल-वीर्यवर्धक श्रीखंड

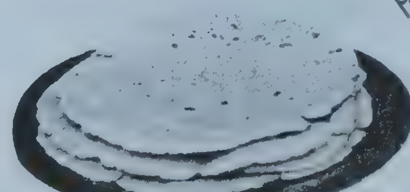


ग्रीष्म की दाहक किरणों से दुर्बल व तप्त हुए शरीर के लिए देशी गोदुग्ध से बने मधुर, स्निग्ध, बल-वीर्यवर्धक श्रीखंड का सेवन गुणकारी है । अपनी पाचनशक्ति के अनुसार कभी-कभी इसका सेवन कर सकते हैं ।

बाजार में मिलनेवाला श्रीखंड कई दिन पुराना होता है, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है । अतः घर पर बनाये गये ताजे श्रीखंड का उपयोग करें ।

शीतल-सुपाच्य ज्वार की रोटी

ज्वार सुपाच्य व शीतल होने से गर्मियों में सेवनीय है । ज्वार के आटे में थोड़ा-सा नमक मिला के आटा गूँथें । तवे पर रोटी डालने के बाद ऊपर से पानी लगायें व धीमी आँच पर सेंकें । इससे रोटी की २ पर्तें बनकर वह सुपाच्य व स्वादिष्ट बनती है । ज्वार की रुक्षता को दूर करने के लिए रोटी बनाने के बाद उस पर घी या तेल लगायें । कद्दूकश की हुई लौकी या गाजर, पालक, हरा धनिया, जीरा, हल्दी, काली मिर्च (कूटी हुई), नमक आदि के साथ ज्वार का आटा गूँथ के पौष्टिक व स्वादिष्ट रोटी भी बनायी जाती है ।



गर्मियों में आहार में इस प्रकार की सावधानी आपके स्वास्थ्य की रक्षा करेगी । ❐

भगवान सत्‌रूप है, ज्ञानस्वरूप है और आनंदरूप है । आनंदरूप मानने से उसका आनंद जागता है न, तो जीवन रसमय हो जाता है । - पूज्य बापूजी

ग्रीष्मकालीन समस्याओं व गर्मी से बचने हेतु विशेष

पूज्य बापूजी का स्वास्थ्य-प्रसाद

(ग्रीष्म ऋतु : १९ अप्रैल से २० जून तक)

(१) ग्रीष्म ऋतु में खान-पान सुपाच्य हो, थोड़ा कम हो, पानी पीना अधिक हो और रात्रि को जल्दी शयन करें । भोर (प्रातःकाल) में नहा-धो लें ताकि गर्मी निकल जाय । नहाने में मुलतानी मिट्टी★ का उपयोग कर सकते हैं ।



सप्तधान्य उबटन★ पापनाशक व सात्त्विकतादायक है । ग्रीष्म ऋतु में इसका भी उपयोग करना लाभदायी है । इस ऋतु में शैम्पू, रासायनिक साबुनों से परहेज आवश्यक है । मुलतानी मिट्टी व सप्तधान्य उबटन तन-मन की सात्त्विकता व प्रसन्नता की खान हैं ।



(२) बायें नथुने से श्वास लें, ६० से ९० सेकंड श्वास अंदर रोककर गुरुमंत्र या भगवन्नाम का मानसिक जप करें और दायें नथुने से धीरे-धीरे छोड़ें । ऐसा ३ से ५ बार करें । इससे कैसी भी गर्मी हो, आँखें जलती हों, चिड़चिड़ा स्वभाव हो, फोड़े-फुंसियाँ हों उनमें आराम हो जायेगा । रात को सोते समय थोड़ा-सा त्रिफला चूर्ण★ फाँक लेवें अथवा ३ त्रिफला टेबलेट★ गुनगुने पानी से लें ।

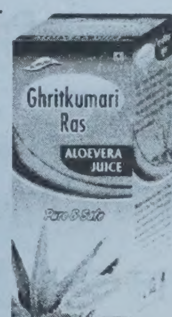


(३) गर्मी के दिनों में गर्मी से बचने के लिए लोग ठंडाइयाँ पीते हैं । बाजारू पेय पदार्थ, ठंडाइयाँ पीने की अपेक्षा नींबू की शिकंजी बहुत अच्छी है । दही सीधा खाना स्वास्थ्य के लिए हितकारी नहीं है, उसमें पानी डाल के छाछ बनाकर जीरा, मिश्री आदि डाल के उपयोग करना हितकारी होता है ।

(४) **जिसके शरीर में बहुत गर्मी होती हो, आँखें जलती हों उसको दायीं करवट लेकर थोड़ा सोना चाहिए, इससे शरीर की गर्मी कम हो जायेगी । और जिसका शरीर ठंडा पड़ जाता हो और ढीला हो उसको बायीं करवट सोना चाहिए, इससे स्फूर्ति आ जायेगी ।**

(५) पित्त की तकलीफ है तो पानी-प्रयोग करें (अर्थात् रात का रखा हुआ आधा से डेढ़ गिलास पानी सुबह सूर्योदय से पूर्व पिया करें) ।

दूसरा, आँवले का मुरब्बा लें अथवा आँवला रस★ व घृतकुमारी रस (Aloe vera Juice)★ मिलाकर बना पेय पियें । इससे पित्त-शमन होता है ।







(६) वातदोष हो तो आधा चम्मच आँवला पाउडर★, १ चम्मच घी और १ चम्मच मिश्री मिला के सुबह खाली पेट लेने से वातदोष दूर होते हैं ।

(७) इस मौसम में तली हुई चीजें नहीं खानी चाहिए । लाल मिर्च, अदरक, खट्टी लस्सी या दही बहुत नुकसान करते हैं । इस मौसम में तो खीर खाओ ।

(८) जिसको भी गर्मी हो, आँखें जलती हों वह मुलतानी मिट्टी★ लगा के थोड़ी देर बैठे और

(शेष पृष्ठ ३४ पर)

★ ये संत श्री आशारामजी आश्रम में व समितियों के सेवाकेन्द्रों से प्राप्त हो सकते हैं ।

एक अजूबा है

आँवला-चुकंदर शरबत

(रंगीन आवरण पृष्ठ ३ का शेष)

बिना पानी के कोई शरबत आज तक बनता देखा-सुना नहीं किंतु इस शरबत में एक बूँद भी पानी नहीं है, है न आश्चर्य की बात ! हाँ, यह सच्चाई है कि इसकी बूँद-बूँद में आँवला रस ही है भरपूर और शरबत के लाभों को चार चाँद लगाने के लिए अल्प मात्रा में चुकंदर (beet) रस भी मिश्रित है । और एक खास बात, इसमें प्रयुक्त आँवले फाल्गुन (मार्च) महीने के हैं, जो कि खटासरहित एवं गुणवत्ता में सर्वोपरि हैं । ये आँवले पूज्य बापूजी की एकांत-स्थली डुंगरिया (पुष्कर) के आध्यात्मिक स्पंदनों से युक्त एवं जैविक खाद से पुष्ट, आरोग्यवर्धक, त्रिदोषशामक, विशेषकर पित्तशामक तथा सर्वगुणकारी हैं ।

यह शरबत पित्तवृद्धि से होनेवाली आँखों व पेशाब की जलन, अम्लपित्त (hyperacidity), बवासीर, महिलाओं में होनेवाले अधिक मासिव स्राव, श्वेतप्रदर आदि में लाभदायी है । उष् प्रकृतिवालों के लिए तथा गर्मीजन्य समस्याओ जैसे - अधिक पसीना आना, लू लगना, मुँह छाले, हाथ-पैर के तलवों में जलन आदि में य विशेष लाभकारी है । गर्मी से उत्पन्न सिरदर्द यह शरबत शीघ्र राहत दिलाता है ।

स्वप्नदोष, धातुक्षय व पुरानी बीमारियों क्षीण व दुर्बल हुए व्यक्तियों तथा युवक-युवतिय के लिए यह वरदानस्वरूप है । यह सभी आयुव के रोगी-निरोगी व्यक्तियों के लिए लाभदायी है इसे रविवार को भी उपयोग में ले सकते हैं ।

पूर्णिमा, अमावस्या, चेटीचंड महोत्सव अवतरण दिवस व शरबत-वितरण स्टॉल प वितरण हेतु तथा आश्रम या समिति द्वारा होनेवाल सभी कार्यक्रमों में इसी शरबत का उपयोग करें भंडारों (सामग्री-वितरण) में तथा जपयज्ञों आनेवाले लोगों को तेल की बोतल या अन्य किर्स वस्तु की जगह इसका वितरण अवश्य करवायें । ❑

(पृष्ठ ३३ से 'ग्रीष्मकालीन समस्याओं...' का शेष)

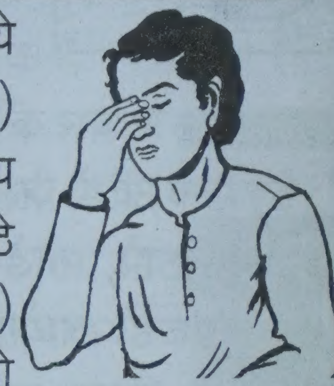
फिर स्नान कर ले तो शरीर की गर्मी निकल जायेगी, सिरदर्द दूर होगा ।

(९) जिसको गर्मी लगे वह तरबूज अच्छी तरह से खाये । फोड़े-फुंसी हो गये हों तो पालक, गाजर (भीतर का पीला भाग हटाकर), ककड़ी का रस और नारियल-पानी को उपयोग में लाने से फोड़े-फुंसी ठीक हो जाते हैं ।

(१०) जो नंगे सिर धूप में घूमते हैं उनकी आँखें कमजोर हो जाती हैं, बुढ़ापा और बहरापन जल्दी आ जाता है । धूप में नंगे पैर और नंगे सिर कभी नहीं घूमना चाहिए । जो तीर्थयात्रा करने जाते हैं उन्हें भी नंगे पैर नहीं घूमना चाहिए ।

(११) पलाश के पुष्पों के ५० ग्राम काढ़े में थोड़ी मिश्री मिलाकर पीने से गर्मी भाग जाती है । ❑

समस्याओं के समाधान का बढ़िया उपाय - पूज्य बापूजी



कोई भी समस्या आये तो बड़ी उँगली (मध्यमा) और अँगूठा मिलाकर भ्रूमध्य के नीचे और तर्जनी (अँगूठे के पासवाली पहली उँगली) ललाट पर लगा के शांत हो जायें । श्वास अंदर जाय तो 'ॐ', बाहर आये तो 'शांति' - ऐसा कुछ समय तक करें । आपको समस्याओं का समाधान बढ़िया मिलेगा ।

अपने आत्म-परमात्मस्वभाव को जानकर सदा के लिए निर्दुःख हो जाना बड़ी बहादुरी है । - पूज्य बापूजी

नोटबुक व रजिस्टर

कम मूल्य, उच्च गुणवत्ता व आकर्षक डिजाइन के साथ सुसंस्कारों की अभिव्यक्ति

और भी क्या है इनमें खास ? ✲ हर पृष्ठ पर प्रेरक सुवाक्य
✲ एकाग्रता व स्मरणशक्ति वर्धक उपाय, परीक्षा में सफल होने की युक्तियाँ, स्वास्थ्य की कुंजियाँ । ✲ महापुरुषों के प्रेरक संदेश एवं प्रसंग व प्रेरणादायी कहानियाँ ।... तथा और भी बहुत कुछ !



अपने व आसपास के बच्चों को इन नोटबुकों से सही दिशा व सुसंस्कार सहज में दिलायें, म नोटबुकों पर छपनेवाली जीवनशक्ति-विनाशक सामग्री से कोमलचित्त बच्चों को बचायें ।

ोटबुक ९६ पेज	₹ १०	लाँग नोटबुक १७६ पेज (बॉक्स)	₹ २८	A4 लाँग रजिस्टर १६० पेज	₹ ३५
ोटबुक १९६ पेज	₹ २०	लाँग नोटबुक २४८ पेज	₹ ३५	A4 लाँग रजिस्टर १९२ पेज	₹ ४०
ाँग नोटबुक ९६ पेज	₹ १५	रजिस्टर ९६ पेज	₹ १७	A4 लाँग रजिस्टर १९२ पेज (practical)	₹ ४०
ाँग नोटबुक १२८ पेज	₹ २०	रजिस्टर १९२ पेज	₹ ३५	A4 लाँग रजिस्टर २९२ पेज	₹ ७०
ाँग नोटबुक १७६ पेज*	₹ २८	कॉलेज रजिस्टर १९२ पेज	₹ ३८	A4 लाँग रजिस्टर ४०४ पेज	₹ ९०

: 'लाँग नोटबुक १७६ पेज' 2 Line, 4 Line व 3 in 1 में भी उपलब्ध है ।

वा सेवा संघ से जुड़े भाई, अन्य युवक तथा साधक-साधिकाएँ जन-जन तक ये प्रेरणादायी नोटबुकें व रजिस्टर पहुँचाने की सेवा करें ।
सम्पर्क : (०७९) ६१२१०७३२ (साहित्य विभाग), ८२३८०९१०११ (युवा सेवा संघ मुख्यालय) Visit: bit.ly/notebook-register

स्वास्थ्यवर्धक व पौष्टिक शरबत एवं पेय

नयी सौगात

तुलसी बीज, सौंफ, इलायची व जावित्री युक्त आँवला-चुकंदर शरबत

अमृतफल आँवला व चुकंदर से बना यह शरबत एक उत्तम रसायन (tonic) है । आँवला पौष्टिक, रक्त की शुद्धि व वृद्धि रक, नेत्रज्योति, कांति व ओज वर्धक, सप्तधातुओं को पुष्ट करनेवाला तथा दीर्घयौवन-दायक है । इसके सेवन से पाचनतंत्र था बालों की जड़ें व हड्डियाँ मजबूत नते हैं । चुकंदर रक्त व रोगप्रतिरोधक क्ति वर्धक है । यह हृदय व यकृत iver) को शक्तिशाली बनाता है एवं माग को तरोताजा रखता है । इससे माग की गर्मी व मानसिक कमजोरी होती है । यह प्राकृतिक शर्करा का च्छा स्रोत है । **विशेष :** भंडारों, त्सवों में बाँटने हेतु ५० लीटर या ससे अधिक शरबत प्लास्टिक की केन ५० रुपये प्रति लीटर मिलेगा ।

प्राप्ति हेतु सम्पर्क : ९३७७७७५७१०



अन्य महत्त्वपूर्ण जानकारी पृष्ठ ३४ पर)



स्वादिष्ट अमरूद चटनी

शक्ति, वीर्य, जठराग्नि, बुद्धि व सत्त्वगुण वर्धक तथा वायु व पित्त शामक ।



बेल चूर्ण

आँव-मरोड़, पेट की खराबी से बार-बार होनेवाले दस्त, खूनी बवासीर एवं आँतों के घाव को दूर करे, आँतों की कार्यशक्ति बढ़ाये ।

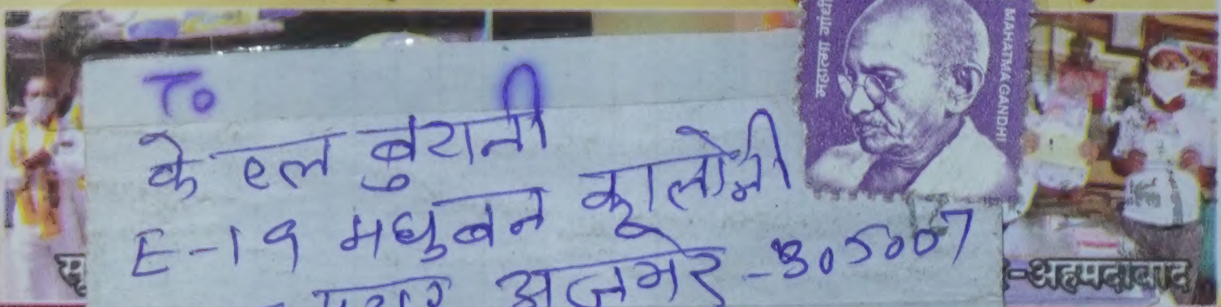


हैंड सैनिटाइजर

कहीं भी, कभी भी... साबुन और पानी की अनुपलब्धता में भी रखे हाथों को कीटाणुमुक्त ।

उपरोक्त सामग्री संत श्री आशारामजी आश्रमों में व समितियों के सेवाकेन्द्रों से प्राप्त हो सकती है । अन्य उत्पादों व सभीके विस्तृत लाभ आदि की जानकारी के लिए गूगल प्ले स्टोर से डाउनलोड करें : "Ashram eStore" App या विजिट करें : www.ashramestore.com या सम्पर्क करें : (०७९) ६१२१०७३०, ९२१८११२२३३. ई-मेल : contact@ashramestore.com

'ऋषि प्रसाद' का अमृतमय ज्ञान समाज तक पहुँ... ...ी पुण्यात्मा



To
के एल बुयानी
E-19 मधुबन कूलोनी
नाका मदार, अजमेर -305007

RNI No. 48873/9
RNP. No. GAMC 1132/2
(Issued by SSPOs Ahd, valid upto
Licence to Post without Pre-
WPP No. 08/21-23
(Issued by CPMG UK. valid upto
Posting at Dehradun G.P.O
1st to 17th of every mo
Date of Publication: 1st M

वि... ...ी माँग : 'निर्दोष बापूजी को रिहा



हरिद्वार में आपदा-पीड़ित लोगों में भंडारा एवं साधु-संतों में पलाश रंग वितर



रायपुर (छ.ग.) के पुस्तक मेले में सहभागिता



युवा सेवा संघ द्वारा प्राकृतिक होली पैम्फलेट एवं पलाश-पुष्पों का रंग समाज तक पहुँचाकर लोक-जागृति



स्थानाभाव के कारण सभी तस्वीरें नहीं दे पा रहे हैं। अन्य अनेक तस्वीरों हेतु वेबसाइट www.ashram.org/sewa देखें।